

# السلوكيات السلبية في حياتنا

كيف نتخلص منها؟



رنا جمال



بسم الله الرحمن الرحيم

السلوكيات السلبية في حياتنا  
( كيف نتخلص منها؟ )



# السلوكيات السلبية في حياتنا

## كيف نتخلص منها؟

رنا جمال

الطبعة الأولى  
2017م



المملكة الأردنية الهاشمية  
رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية  
( 2017/7/2728 )

915.658

جمال ، رنا

السلوكيات السلبية في حياتنا ( كيف نتخلص منها؟ ) / رنا جمال، عمان ، دار خالد  
الليحاني للنشر والتوزيع 2017.

( ) ص

ر.إ: 2017/7/2728

Copyright ©

جميع الحقوق محفوظة: لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه أو تخزينه في  
نطاق استعادة المعلومات أو نقله بأي شكل من الأشكال، دون إذن خطي مسبق من  
الناشر.



دار خالد الليحاني للنشر والتوزيع  
المملكة العربية السعودية - مكة المكرمة  
ص. ب 21402  
الرمز البريدي 21955  
هاتف: 00966555008626  
البريد الإلكتروني: shs1427@gmail.com



دار من المحيط إلى الخليج للنشر والتوزيع

هاتف:

00962799817307

00966506744232

البريد الإلكتروني

azkhamis01@hotmail.com

azkhamis01@yahoo.com

## المقدمة

التغيير للأفضل في حياة الفرد يقتضي وجود مجموعة من الأمور المتشابكة المترابطة كل أمرٍ يكمل الآخر، كالدوافع مثلاً للتغيير، فأَي فردٍ قادرٍ على التغيير وليس لديه الدافع أو الأسباب لذلك، فإن الفشل سيكون نتيجة حتمية له، والإخفاق مصيره. لذلك فإن قرار التغيير في الحياة ليس فقط شعاراً براقاً يتردد على ألسنة الكثيرين، وتنادي به المجموعات النشطة فحسب، بل هو منهج حياة يرافقه اعتقادٌ قلبي، هدفه التغيير للأفضل، والتقرب إلى الله تعالى، يقوم على قواعد ثابتةٍ وراسخةٍ، تضمن له النجاح والاستمرار في مشواره وتقدمه، الذي يطلب فيه العون والتوفيق من الله سبحانه وتعالى أولاً وأخيراً.

كثيراً ما تُصيب الإنسان الكآبة والضجر من الحياة وروتينها، ويتمنى أن يحدث التغيير في حياته، وأن تُكسر جميع القيود التي تعيق حركته، إلا أنه يبقى ساكناً يتساءل كيف ومتى ولماذا التغيير، وهل بمقدوره التغلب على ما يمر به من أزمات.

كثيراً ما يُعاني من سلبية تلازمه بمشوار حياته يتمنى التخلص منها، ولكن لا يعرف كيف السبيل إلى ذلك، فلا أحد منا يرغب أن تلازمه تلك السلوكيات السلبية في حياته وتكون عائقاً على طريق نجاحه وتقدمه، أو أن تسبب له الحرج أمام الناس، حيث أن الكثير من السلوكيات السلبية تكون عثرة أما تقدمنا في هذه الحياة.

السلوكيات السلبية في حياتنا كثيرة، نذكر منها التدخين، الغضب، الكسل، ضعف الشخصية، الكذب، الخجل، الحسد، الطمع وغيرها من السلوكيات السلبية التي تقف في طريقنا وتسبب لنا الإحراج في حياتنا اليومية، وتكون سبباً رئيساً في فشلنا في هذه الحياة. والحقيقة أن المرء بإرادته وقوة صبره يتغلب على كافة الظروف والصعاب المحيطة به مهما كانت صعبة، بل هو الذي يُكرّس هذه الصعاب لخدمته، ويستفيد منها لتكون دافعاً ومجالاً خصباً لخبراته وتجاربه. فالإنسان القوي الذي يشعر بأهميته وبأن الحياة وظروفها ومصاعبها هي وسيلة تزيد من قوته وإنسانيته، فهو يدرك أن قواه الكامنة تستطيع أن تفعل الكثير، وأن تصنع الكثير، فلا ينتظر الخلاص من أحد، ولا مجال للإبطاء أو انتظار، فالعمر يمضي، وعجلة الزمن تدور. فما أجمل أن يُعيد المرء تنظيم نفسه بين وقت وآخر، وأن يجلس معها ليرى مواطن الضعف والركود، فينتقدها ويقويها، وأن يضع السياسات قصيرة المدى وطويلة المدى ليُنقذ ما يمكن إنقاذه، ويتخلص من الركود والجمود، ويبدأ من جديد بكل حيوية ونشاط متسلحاً بالأمل، والسعادة والتفاؤل بمستقبل واعد. إن التغيير يبدأ من الفرد فهو الأساس، ثم يأتي بعد ذلك نهوض وتغيير المجتمع الذي يعيش فيه، فالفرد في علاقات تبادلية مع مجتمعه، فالفرد الفاعل والمفكر يأخذ مجتمعه إلى القمة والمجد، والمجتمع القوي الناجح يقدم لأفراده كل الظروف المعينة على التطور والنجاح.

هذا الكتاب يقدم الحلول لعشرة سلبيةات تلازم الكثير منا في هذه الحياة، تجعل من شخصه إن تخلص منها إنساناً آخر، يجد للحياة طعماً آخر.

أتمنى من الله أن يكون هذا الكتاب ثمرة خير في حياة كل منا.  
والله ولي التوفيق



السلوكيات السلبية في حياتنا ( كيف نتخلص منها؟)

---

## السلوك السلبي الأول " التدخين "

التدخين:



يعتبر التدخين من أهم السلوكيات التي تجلب مضرّة حتميّة على صحة الإنسان وصحة من حوله، حيثُ أنّها رغم ما تُحدثه من ارتياح مؤقت وتفريغ وهمي للضغوطات إلا أنّها تجرّه تدريجيّاً إلى مشاكل صحيّة خطيرة قد تفقده حياته دون أن يشعر، فكما نعلم بأنّ التدخين هو أحد مسبّبات السرطان وخصوصاً سرطان الرئة<sup>1</sup>، وهو كذلك سبب أساسي في حدوث مشاكل القلب والأوعية

---

<sup>1</sup> سرطان الرئة: هو عبارة عن عملية اختراق الرئتين اللتين تعتبران عضوين مهمين مسؤولين عن القيام بوظائف الإيصال للأكسجين لهما واللازم لجريان الدم وتغذيته والعمل على بث الحياة في جميع أنحاء الجسم، مع العمل على تخليصهما من ثاني أكسيد الكربون الموجود فيهما. عندما يصيب الرئتين، فإنه يعمل على تقسيم الخلايا والأنسجة الموجودة هناك، وتكون عملية الانقسام هذه عشوية وغير منتظمة فتعمل على نشر الأورام فيهما وتكاثرهم، مما يؤدي إلى إعاقة الرئتين عن القيام بوظائفهما بشكل صحيح وسليم، وعملية تكاثر الأورام في الرئتين تغزو الأنسجة وتنشرها في الأوعية الدموية الموجودة هناك والمسؤولة عن إيصال الدم إلى جميع الأعضاء. يكون سرطان الرئة متعدد الأشكال، فمنه سرطان الرئة ذو الخلايا الصغيرة فتنتشر الخلايا السرطانية الصغيرة في جميع أرجاء الرئتين ويمتد انتشاره حتى يغزو جميع أعضاء جسم الإنسان ويفسدها نتيجة تكون الأورام فيها. سرطان الرئة من أشد أنواع السرطانات فتكاً بحياة الإنسان وأكثرها ضرراً وأسرعها انتشاراً.

الدموية والسكتات الدماغية المفاجئة، إضافة إلى ما يحدثه من آثار واضحة على البشرة في ظهور التجاعيد وتسريع شيخوخة الإنسان فيظهر المدخن بحالة سيئة صحياً وظاهرياً من خلال تجاعيد وجهه وصفار أسنانه وتساقطها ورائحة جسده وفمه وغيرها من الأمور المنقّرة للآخرين.

يعتبر التبغ مخدراً ويسبب الإدمان لوجود مادة النيكوتين به. يعتبر التبغ حسب الإحصائيات الأخيرة القاتل الأول في العالم. وأوضحت دراسات منظمة الصحة العالمية أن التبغ يقتل شخص كل 6 ثوانٍ في العالم، أي حوالي 3-5 ملايين شخص سنوياً. فبين عامي 1990 - 1999م أودى التدخين بحياة 21 مليون شخص نصفهم ما بين سن 35 - 65 سنة.<sup>2</sup> وخلال مطلع هذا القرن يتوقع وفاة 10 مليون كل سنة. مما جعل التدخين وباءً عالمياً قاتلاً، يسبب التدخين أمراض القلب والسكتة الدماغية وعدة أنواع من السرطان، ولاسيما سرطان الرئة والالتهاب الشعبي المزمن بالرئة ومشاكل في الأوعية الدموية القلبية والطرفية والدماغية<sup>3</sup>.

أظهرت الأبحاث أن التدخين يُشكل خطراً على الحياة والصحة، كما أنه يُشكل عبئاً اقتصادياً على المدخن ذاته. ويبدأ أغلب المدخنين تجاربهم الأولى من التدخين في مرحلة الطفولة، أو في مرحلة المراهقة المبكرة، بعد أن يعرضها عليهم بعض الأصدقاء، وهم لا يجروون على الرفض، بالرغم من النكهة الرديئة خوفاً من أن يكونوا غير مرغوبين في بيئتهم، وتبدأ عملية التدخين

<sup>2</sup> الخطيب، هشام، وزميله، التدخين وجسم الإنسان، دار الأرقم، ط1، 1988م، ص21.

<sup>3</sup> العدينيات، رباب، التدخين وأمراض العصر، دار السواقي للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2011، ص44.

كمحاولات أساسها الاستطلاع أو التظاهر بالشجاعة، أو الانسجام، أو التظاهر بالكبر<sup>4</sup>.  
وسرعان ما يتطور التقليد والتجريب والعادة إلى نضوج لنزوات الشباب، ويجد المدخن  
في نفسه الرغبة الملحة للاستمرار في هذه التجربة، شاعراً أن في ذلك تحقيقاً للمتعة  
وإشباعاً للحرمان.  
تُعد السجائر أكثر الوسائل شيوعاً للتدخين في الوقت الراهن، سواء أكانت السيجارة  
منتجة صناعياً، أو ملفوفة يدوياً من التبغ السائب وورق لف السجائر.

---

<sup>4</sup> شلش، صبحي عمران، موسوعة الإسعافات الأولية في السلم والحرب، مؤسسة المجلس العربي للعلوم  
والطب والتكنولوجيا، عمان، ط1، 2000م، ص291.

وهناك وسائل أخرى للتدخين تتمثل في الغليون<sup>5</sup>، السيجار<sup>6</sup>، الشيشة، والبونج "غليون مائي"<sup>7</sup>.

كان تدخين الغليون من أكثر أشكال التدخين شيوعاً، لكنه اليوم أصبح مرتبطاً بالتأمل الرزين وكبر السن، ويعتبر غالباً شيء مغرق في القدم وعتيق الطراز وإن كان شكله جذاباً. أما تدخين السجائر فلم يصبح رائجاً إلا في نهاية القرن التاسع عشر، وارتبط بالحدثة والإيقاع الأكثر سرعة الذي يميز العالم الصناعي. أما السيجار فكان وما زال مرتبطاً بالذكورة والقوة ورمزاً مرتبطاً بالصورة التقليدية التي يُنظر بها إلى الرأسماليين.

<sup>5</sup> غليون التدخين: هو أداة لتدخين التبغ، له أشكال وأحجام مختلفة، وسبب استخدام الغليون بأنه يقوم بتصفية وترشيح الدخان من النيكوتين والمواد القطرانية، ويعمل على تبريد الدخان قبل وصوله إلى الفم.

تجفيف غليون تدخين التبغ يصنع عادة من الورد البري أو كوز الذرة أو الميرشوم أو الصلصال. كما يصنع أحياناً من خشب شجر الكرز أو خشب شجر الزيتون أو القيقب أو البلوط. بشكل عام، يعتبر الخشب ذو الحبيبات الكثيفة مثالي لصنع الغليون، وتستخدم في بعض الأحيان معادن كالحجر الأملس. يمكن استخدام الطين لصناعة كامل الغليون أو تجفيفه. العديد من الغليونات منحوتة بشكل بارع جداً. وفي بعض الأحيان تصنع من القصب أو الخيزران أو قطع مجوفة من الخشب. الغليونات الغالية تصنع أحياناً من العنبر.

وتوجد مواد أخرى صنعت منها بعض الغليونات مثل الجرافيت الحراري. وتعتبر مواد الحديد والزجاج غير صالحة لصناعة غليون تدخين التبغ، ولكن تستخدم لصنع غليونات أخرى.

<sup>6</sup> السيجار: Cigar لفافة تبغ معدة بطريقة وعناية خاصة تستخدم فيها أوراق التبغ الكاملة والمخمرة فترطب وتعالج وتلف باليد من قبل عمال متخصصين بعملهم.

تنمو تبغ السيجار بكميات كبيرة في البرازيل، الكاميرون، جمهورية الدومينيكان، الهندوراس، إندونيسيا، المكسيك، نيكاراغوا، الفلبين، بورتوريكو، جزر الكناري، إيطاليا وشرقي الولايات المتحدة الأمريكية. من غير المعلوم تاريخ نشوء السيجار. أقدم آثاره وجدت في غواتيمالا وهي عبارة عن وعاء فخاري يعود للقرن العاشر تظهر أوراق تبغ من المايا مربوطة بخيط. من أشهر أنواع السيجار هي المصنوعة في هافانا بكوبا، وهناك أنواع من السيجار أقل جودة أو مقلدة تصنع في العديد من دول العالم وفي بعضها تستبدل أوراق التبغ بأوراق نبات الملفوف (لهانة) للغش أو لخفض الكلفة.

<sup>7</sup> العدينيات، رباب، مصدر سابق، ص 45.

يُعد التدخين من أكثر المظاهر شيوعاً لاستخدام المخدرات الترويحي. وفي الوقت الحاضر، يُعد تدخين التبغ من أكثر أشكال التدخين شيوعاً، حيث يمارسه أكثر من مليار شخص في معظم المجتمعات البشرية. وهناك أشكال أقل شيوعاً للتدخين، مثل تدخين الحشيش والأفيون. وتعتبر معظم المخدرات التي تُدخن إدمانية. وتصنف بعض المواد على أنها مخدرات صلبة مثل الهيروين<sup>8</sup> والكوكايين<sup>9</sup> الصلب. وهي مواد ذات نسبة استخدام محدودة، حيث أنها غير متوفرة تجارياً.

<sup>8</sup>الهيروين: هو أهم شبه قلوي مستخرج من الخشخاش المنوم. مخدر قوي للجهاز العصبي المركزي ويسبب إدمان جسمي ونفسي قوي. في الغرب، يصنف مع المخدرات. للأغراض الطبية (كمخدر للآلام الحادة أو ضمن برامج التخلص من الإدمان)، فإن الهيروين (باسمه العلمي "دايمورفين" أو "دايستلمورفين") يوصف كعلاج وذلك بشكل قانوني في بعض المناطق ويخضع استخدامه وجرعاته للرقابة، ويأتي في شكل حبوب أو إبر، السماح المحدود لاستخدامه يرتبط عادة بجرعات تعطى في مراكز طبية متخصصة وتحت إشراف طبي. من المناطق التي قنن فيها استخدام الهيروين لهذا الأغراض الطبية المملكة المتحدة.

<sup>9</sup>الكوكايين: عقار منشط واسع الانتشار يسبب الإدمان بدرجة كبيرة، ولكنه غالباً ما يشار إليه كعقار منوم. ويشير مصطلح منوم عادة إلى العقاقير المخدرة التي تستحث النوم وأشهرها العقاقير الأفيونية مثل الهيروين، ولكنه طالما ما كان يستخدم من قبل سلطات تطبيق القانون وفي وسائل الإعلام للإشارة إلى جميع العقاقير المحظورة الخطيرة، مما أدى إلى التصنيف غير الصحيح للكوكايين في أحيان كثيرة كعقار منوم. فهو في الحقيقة عقار منشط بمعنى أنه يزيد من النشاط في المخ مما يؤدي إلى إسرار العمليات العقلية و الجسدية بشكل مؤقت.

و الكوكايين مادة كيميائية قلبية يتم استخلاصها من أوراق نبات الكوكا. وكان يتم مضغ الأوراق نفسها من قبل الأشخاص الأصليين في أمريكا الجنوبية لآلاف السنين للحصول على تأثيره المنشط نسبياً. وعلى الرغم من أن الأوروبيين هم الذين اكتشفوا النبات خلال فترة استعمار القارة من قبل الأسبان وغيرهم، فإن أول فصل قام به العلماء للمكون القوي للكوكايين من المادة الخام للنبات كان في منتصف القرن التاسع عشر.

وكان يتم استخدام الكوكايين للأغراض الطبية و الترويحية في العديد من الدول الغربية خلال النصف الثاني من القرن التاسع عشر، لدرجة أنه كان جزءاً من منتجات الاستهلاك اليومي كمنشط.

يبدأ معظم المدخنين التدخين خلال مرحلة المراهقة أو البلوغ المبكر، حيثُ يروق التدخين للشباب لما يحمله من عناصر المخاطرة والتمرد، كما أن وجود نماذج مرموقة المكانة، وأيضاً أقرانهم الذين يدخنون يشجعهم على التدخين. ونظراً لتأثر المراهقين بأقرانهم أكثر من الكبار، فغالباً ما تبوء بالفشل محاولات الآباء والأمهات والمدارس والعاملين في المجال الصحي من الأطباء وغيرهم في منع المراهقين من تجربة تدخين السجائر<sup>10</sup>.

قام بعض علماء النفس أمثال "هانز إيزنك" بعمل وصف لشخصية المدخن التقليدي، حيث يُعد الانبساط هو السمة الأكثر ارتباطاً بالتدخين، حيثُ يميل المدخنون إلى أن يكونوا أشخاصاً

---

واستمر استخدام الكوكايين وتعاطيه بأشكال عديدة حتى القرن العشرين، وعلى الرغم من معرفة الآثار السلبية لاستخدامه أو تعاطيه و القيود التي فرضت عليه، لم يصبح محظوراً في العديد من البلدان إلا في أوائل السبعينيات.

عادة ما يكون الكوكايين الحديث في الأسواق في صورة مسحوق ناعم أبيض اللون يتم تعاطيه عن طريق الشم في خطوط، وذلك على الرغم من وجود أشكال أخرى للعقار يمكن تعاطيها عن طريق التدخين أو الحقن.

ويتفاعل الكوكايين عن طريق زيادة كميات الدوبامين في الوصلات العصبية بين الخلايا في الجهاز العصبي المركزي، وعن طريق منع إعادة امتصاصه في خلايا المخ التي أفرزته. و الدوبامين هو ناقل عصبي تفرزه الخلايا العصبية بشكل طبيعي في المخ وهو المسؤول عن العديد من الوظائف مثل الحركة والانتباه و الذاكرة وأنظمة التفاعلات النفسية الإيجابية الطبيعية لدى الإنسان أو ما يسمى بمراكز المكافأة في المخ.

ومن ثم يحدث الكوكايين آثاره بصفة أساسية من خلال تدفق الدوبامين بكثرة في مخ المتعاطي. وهذا ينتج عنه الآثار السارة التي يبحث عنها متعاطي الكوكايين وأيضاً العديد من النتائج شديدة الخطورة المترتبة على ذلك. فتشمل الآثار السارة الإحساس بالابتهاج الشديد وزيادة الطاقة و اليقظة و الإثارة و الثقة. أما الآثار السلبية فتشمل زيادة العدوانية و الغثيان و البارانويا و الاكتئاب و القلق و الإدمان و التشنج العضلي و الأزمات القلبية وقد تحدث أيضاً الوفاة.

<sup>10</sup> غنيم، سيد محمد، سيكولوجية الشخصية محدداًتها- قياسها- نظرياتها، دار النهضة العربية للنشر والتوزيع، القاهرة، 1998م، ص 86.

اجتماعيين مندفعين يميلون للمخاطرة ويسعون إلى المرح. وعلى الرغم من أن الشخصية والعوامل الاجتماعية من الممكن أن تجعل إقبال بعض الأشخاص على التدخين أمراً محتملاً، فإن العادة نفسها هي عامل اشتراط إجرائي. فخلال المراحل الأولى يعطي التدخين أحاسيس ممتعة نتيجةً لأثره على نظام الدوبامين وبذلك يكون مصدر تعزيز إيجابي. وبعد مرور عدة سنوات على عادة التدخين، تتولد لدى المدخن دوافع أخرى لاستمراره في التدخين متمثلةً في الخوف من أعراض الانسحاب والتعزيز السلبي<sup>11</sup>.

ونظراً لأن المدخنين يمارسون نشاطاً له آثار سلبية على الصحة، فإنهم يلجأون إلى تبرير سلوكهم. وهذا يعني أنهم يضعون أسباباً ليُقنعوا بها أنفسهم إذا لم يكن لديهم أسباب منطقية لممارسة التدخين. فعلى سبيل المثال، من الممكن أن يبرر المدخن سلوكه بأن يصل إلى نتيجة أن الموت هو مصير كل حي، وبالتالي فلن تغيّر السجائر شيئاً في هذه الحقيقة الواقعة. ومن الممكن أن يعتقد الشخص أن التدخين يريحه من الضغط، وأن لديه فوائد أخرى تبرر مخاطره. هذه الأنواع من المعتقدات تجسد بالمعنى السلبي المصطلح "تبرير".

---

<sup>11</sup> الرحيم، أحمد حسن، مشكلات المراهقة في المرحلة المتوسطة، مركز البحوث التربوية والنفسية، بغداد، 1997م، ص 87.



## مكونات الدخان:



يتكون الدخان من مواد كيميائية تضر الصحة وتدمر جسم الإنسان، وتُنهك قواه بشكل مباشر وهذه المواد هي:

النيكوتين: وهو المادة الفعالة في التبغ ويُمتص من الأغشية المخاطية في الفم والرئتين، كما يُمتص عبر الجلد، وتحدث عملية الأيض للنيكوتين في الرئتين والكبد بنسبة عالية قد تصل إلى 90% من النيكوتين الممتص.

يُعتبر النيكوتين مادة كيميائية سامة، وهي من أشباه القلويدات، ويرجع إليها معظم الآثار التي تلحق بالمدخن " 60 ملجم من هذه المادة كافية لقتل إنسان بالغ لو أعطيت له دفعة واحدة عن طريق حقنها في الوريد"، وهو نوع من أدوية الإدمان التي تمتص من الرئة وتعمل على الجهاز العصبي والأوعية الدموية والقلب. ومن تأثيرات النيكوتين:

زيادة عدد ضربات القلب بتحفيز الاتصالات العصبية الودية، وإعادة تحفيز العقد اللاودية عن العمل، وعند زيادة عدد ضربات القلب يزداد النتاج القلبي، كما تزداد حاجة القلب إلى كمية إضافية من

الأكسجين وتقل مقاومة الأوعية التاجية في القلب، وبعدها تتصلب الشرايين.  
غاز أول أكسيد الكربون:

ينتج عن احتراق التبغ، وكذلك الورق الملفوف به السجائر، وهو ضار جداً. وهو يقلل من نقل الأكسجين المُحمل بكرات الدم الحمراء<sup>12</sup> إلى أنسجة الجسم، خاصة عضلة القلب ويهيئ الغشاء المخاطي للقم والقصبات و الشعب والحوصلات الهوائية.

<sup>12</sup> يتكوّن دم الإنسان من خلايا وبلازما، إذ تُشكّل البلازما ما نسبته 55% من حجم الدم، وهي عبارة عن سائل أصفر اللون. أما النسبة الباقية فتشغلها مُختلف أنواع خلايا الدم، مثل كريات الدم الحمراء، والبيضاء، والصفائح الدموية. وتُمثّل خلايا الدم الحمراء 99% من نسبة المُكوّنات الصلبة للدم، أما شكلها فيُشبه القرص، وتكون مُفَعَّرَةً من الجهتين، مع وجود نتوءات على قَمّة الخلية وقاعها. وعلى العكس من الكثير من خلايا الجسم، لا تحوي كريات الدم الحمراء على نواة، بل تحوي على جُزَيء هييموجلوبين الذي يُعتبر ذا أهمية كبيرة للجسم؛ إذ يعمل على نقل الأكسجين اللازم لعملية البناء والهدم من الرئتين إلى مُختلف خلايا الجسم، وكذلك نقل ثاني أكسيد الكربون من الخلايا إلى الرئتين. تمتاز هذه الخلايا بالمرونة التي تُمكنها من الانحناء بسهولة كي تستطيع المرور عبر الشُعيرات الدموية الدقيقة. تنشأ كافة خلايا الدم من خلايا جذعية مُشتركة فيما بينها، ويتم إنتاج هذه الخلايا الجذعية في نخاع العظم بشكل أساسي، ومَرّ فيما بعد بمراحل تطوّر عدّة، تنتهي بتكوين خلايا دم حمراء أو بيضاء أو صفائح دموية ناضجة. يتم التحكم بإنتاج خلايا الدم عن طريق إطلاق أنواع مُعيّنة من المُركّبات الكيميائية؛ فيتمّ التحكم بإنتاج خلايا الدم الحمراء عبر هرمون إريثروبيتين الذي يُنتج بدوره من الكلى. يحوي جسم الذكر البالغ على حوالي 5 مليون خلية دم حمراء/مليتر مُكعّب من الدم، أما الأنثى البالغة فيحوي جسمها على كمية أقلّ نسبياً قد تصل إلى 4.5 مليون خلية/مليتر مُكعّب من الدم. تتفاوت أعداد خلايا الدم الحمراء وفقاً للموقع الجغرافي للإنسان، فتزداد كمّياتها مثلاً عند الأشخاص الذين يعيشون في المناطق المُرتفعة جداً عن مستوى سطح البحر. تمتدّ دورة حياة خلية الدم الحمراء إلى ما يُقارب 120 يوماً، فعندما تكبر في العمر، أو إذا لحقها ضرر ما، يتمّ تحطيمها في نخاع العظم أو الكبد أو الطحال.

تُعتبر خلايا الدم الحمراء من أكثر خلايا الجسم أهميةً، فهي تقوم بالعديد من الوظائف، أما وظيفتها الأساسية فتتمثّل بنقل الأكسجين؛ فتقوم بدايةً الكريات الحمراء الموجودة في الشُعيرات الدموية الدقيقة في الرئتين بأخذ الأكسجين من الهواء، ومن ثمّ نقله عبر الدّورة الدموية إلى كافة خلايا الجسم، إذ تحتاجه الخلايا للقيام بعملية البناء والهدم. ينتج عن هذه العملية عدّة فضلات، منها ثاني أكسيد الكربون، فتقوم كريات الدم الحمراء بنقله أيضاً إلى الرئتين، وذلك عن طريق إفرازها لإنزيم كاربونيك أنهيدريز. تعمل كريات الدم الحمراء أيضاً على إمداد مُختلف خلايا الجسم بالمواد الغذائية وبالمُركّبات الأساسية، ونقل فضلاتها إلى الكبد. ومن وظائفها أيضاً التحكم بمستوى حموضة الدم، أو ما يُسمّى بـ pH؛ فهي تعمل كمنظّم للتوازن الحمضي القاعدي في الدم.

القطران:

مادة لزجة تشبه بشكلها الزيت الذي يُستخدم في رصف الشوارع، وينتج القطران من احتراق التبغ، ويؤدي إلى انسداد المجاري التنفسية.

هذا الشكل اللزج عبارة عن مادة صمغية وهي "هيدروجين فحمي"، وتستخدم هذه المادة أساساً في المتفجرات ومواد الطلاء، وهذه المادة تسبب السرطان بسبب المادة الموجودة فيه وهي " البنزوبايري".

الأكاسيد النيتروجينية:

يؤدي إلى زيادة إفرازات الغشاء المخاطي للقصبات الهوائية، مما يُسبب تضخم الغدد الليمفاوية<sup>13</sup> في القصبات الهوائية.

غاز النشادر الكاوي:

<sup>13</sup>العقد اللمفاوية أو الغدد اللمفاوية: هي غدد بحجم حبة البازلاء، وتعتبر غدد هامة في الجسم ؛ إذ أنها تعمل على حمايته من الأمراض، وتحارب الجراثيم، فتعمل عمل جهاز المناعة بالصد للأمراض و تحمي الجسم منها. تقع هذه الغدد في الجسم عند جانبي العنق، و عند الإبطين، و الخاصرتين، كما و توجد في الرأس، و في الرقبة.

الغدد اللمفاوية هي أكثر الغدد تورماً في الجسم، مع غدد اللعاب تلك الموجودة تحت الأذنين، وخلفهما. فتنتفخ الغدد اللمفاوية سواء كانت العدوى التي أصابت الجسم، عدوى سطحية، أو غير مرئية، ونستطيع معرفة مكان الالتهاب و العدوى من خلال الانتفاخ الذي سينجم مكان هذه الغدد. فعند تعرض هذه الغدد للانتفاخ، بسبب عدوى فيروسية، أو عدوى بكتيرية، أو طفيلية، فإنها تصح طرية، منتفخة، فيحاول جهاز المناعة في الجسم حمايته من العدوى التي أصابته، وبعد نجاحه في التغلب على العدوى، يذهب التورم، ويختفي الانتفاخ، وتعود الغدد اللمفاوية إلى حجمها الطبيعي " كحبة البازلاء".

مادة لاسعة تؤدي إلى تكوين الطبقة الصفراء على سطح الأسنان. ويؤدي غدد الطعم والذوق الموجودة على اللسان. ويزيد من إفراز اللعاب ويهيئ السعال، ويُعرض الإنسان إلى تكرار الإصابة بالزكام والتهاب الفم والحلق والبلعوم.

مادة البولونيوم:

مادة لها نشاط إشعاعي بسبب السماد الفوسفاتي الذي تستخدمه مزارع التبغ، وهو غني بمادة اليورانيوم المشع، وتتركز هذه المادة المشعة بجسم المدخنين على مدار سنوات التدخين، ولذلك تساعد على الإصابة بالسرطان.

علم الوظائف العضوية للتدخين:



إن استنشاق المواد في صورة غاز مبخر إلى الرئتين يُعد طريقة سريعة وفعالة لسريان المخدرات في مجرى الدم، حيث تؤثر على المستخدم خلال ثوانٍ من أول استنشاق. وتتكون الرئتان من ملايين عديدة من الجذور البصلية التي يطلق عليها حويصلات هوائية والتي تكون معاً مساحة تقدر بما يزيد عن 70 متر مربع (أي تقريباً مساحة ملعب التنس).

إن استنشاق الدخان إلى الرئتين بغض النظر عن المادة المستنشقة، له تأثيرات سلبية على صحة الإنسان. ويُصدر عدم الاحتراق الكامل الناتج عن حرق نبات مثل التبغ أو الحشيش أول أكسيد الكربون والذي يعيق بدوره قدرة الدم على حمل الأكسجين عند استنشاقه إلى الرئتين. وهناك العديد من المركبات السامة في التبغ التي تسبب مخاطر صحية خطيرة للمدخنين على المدى الطويل ويرجع هذا لأسباب كثيرة، مثل القصور في وظائف الأوعية الدموية، مثل التضيق وسرطان الرئة والنوبة القلبية والسكتة الدماغية والعجز الجنسي وقلة وزن الأطفال المولودين لأم مدخنة. وهناك نتيجة أخرى شائعة للتدخين تتمثل في مجموعة التغيرات التي تبدو على الوجه ويعرفها الأطباء باسم وجه المدخن<sup>14</sup>.

أما عن وجه المدخن، ومعرفة ذلك ففي عام 1985م قام الطبيب "دوجلاس موديل" بإضافة مصطلح جديد باسم "وجه المدخن" إلى القاموس الطبي بعد دراسة أجراها نشرت في الجريدة الطبية الإنجليزية والذي توصل فيها إلى تعريف شكل وجه المدخن وتحديدته بعد فترة تدخين تصل إلى عشرة أعوام أو أكثر.

وهي صفات مميزة جداً للمدخن تجعله يبدو أكبر من سنه، ولهذا أطلق مصطلح خاص وجديد باسم "وجه المدخن" ليكون له الخصوصية، وقد وجد أن معظم المدخنين يرتدون هذا الوجه فوق وجوههم الحقيقية بغض النظر عن السن أو الطبقة الاجتماعية، أو التعرض لأشعة الشمس، أو التغير في الوزن، أو كم السجائر التي تم استهلاكها طيلة الحياة، لأن كل هذه العوامل تؤثر تأثيراً سلبياً

<sup>14</sup> شلش، صبحي، مصدر سابق، ص 292.

على الجلد، لكنه فصل بين عامل التدخين وباقي العوامل الأخرى ليكن الأول هو الحد الفاصل والمسؤول الأول عن التغيرات التي قد تلحق بوجه المدخن وجلده بصفة عامة .

إذ ميز وجه المدخن بما يلي:

أ - وجه مجعد مليء بالخطوط حول العينين والشفيتين، وعلى الوجنتين.

ب- وجه جلده سميك وجليظ "مكرمش" مثل الجلود الصناعية.

ج- وجه شاحب والعظام بارزة به.

د- وجه يميل لونه إلى اللون الرمادي أو الأزرق لنقص الأكسجين.

هـ- وجه مشبع بالعديد من السموم.

أضرار التدخين:



يؤدي إلى اضطراب في توزيع الدم الغني بالأكسجين إلى أجزاء الجسم، ويزيد من خطر الإصابة بمرض الأوعية الدموية المحيطية.

التدخين أثناء الحمل يزيد من خطر حدوث الإجهاض، والولادة المبكرة، وصغر حجم المواليد، والتشوهات الخلقية، كما يزيد من احتمال وفاة المواليد أثناء الولادة، بالإضافة إلى زيادة خطر إصابة الوليد بارتفاع ضغط الدم، والسُّكري.

يعيق تدفق الدم إلى القضيب مما يُقلل من القدرة على الانتصاب ويزيد من خطر الإصابة بالعقم.

يزيد من خطر الإصابة بهشاشة العظام لدى النساء، وذلك لأن التدخين يجعل النساء أكثر عُرضَةً لانقطاع الطمث المبكر، والنحافة، وكلاهما من عوامل الخطر للإصابة بهشاشة العظام.

يُسبب رائحة الفم الكريهة، وتلون الأسنان، واصفرار الأظافر، وتجعُّد الجلد. يزيد من خطر الإصابة بمرض إعتام عدسة العين، ومرض الضمور البقعي، وكلاهما من الأسباب الرئيسة لفقدان البصر عند كبار السن.

يزيد من خطر الإصابة بقرحة المعدة.

يُسبب حدوث طفرات جينية (تغيرات جينية) في أعضاء مختلفة في الجسم؛ فحسب دراسة نُشرت في المجلة العلمية "Science" فإنَّ تدخين علبة من السجائر يومياً يُسبب حدوث (6) طفرات في كل خلية من الكبد، و(18) طفرة في كل خلية من المثانة، و(23) طفرة في كل خلية من الفم، و(39) طفرة في كل خلية من البلعوم، و(97) طفرة في كل خلية في الحنجرة كل عام، الأمر الذي يُفسّر ارتفاع خطر إصابة المدخنين بـ (17) نوعاً

مختلف من السرطان، من بينها سرطان الرئة، والفم، والمريء والحنجرة، والكلية، والمثانة. يُسبب تكسّر ألياف الكولاجين في جلد الوجه، ممّا يؤدي إلى فقد الجلد لصلابته، وزيادة تجاعيد الوجه، وشيخوخته المبكرة، كما أنّ التدخين يُعيق تدفق الدم إلى خلايا الجلد فيبدو بمظهرٍ شاحب، وقد ورد في تقرير صادر عن وزارة الصحة البريطانية أن بشرة وجه المدخن قد تكون أكبر سنّاً بعشرة إلى عشرين عاماً بالمقارنة مع جلد الشخص الذي لا يُدخن في العمر نفسه.

التواجد في أماكن التدخين والتعرّض لمُخلّفات دخان (التدخين السلبي) يُسبب ضرراً في الحمض النووي، والدهون، والبروتينات في الجسم ممّا يُسبب ارتفاع نسبة الجلوكوز في الدم والمقاومة للأنسولين، وهذا بدوره يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، وذلك حسب دراسة نشرت في المجلة العلمية "PLOS One".

يزيد من كمية المخاط التي ينتجها الجسم، مما يوفر بيئة مناسبة لنمو البكتيريا والفيروسات، ويزيد من خطر الإصابة بالتهاب الشعب الهوائية، والبرد، والأنفلونزا. يزيد نبضات القلب بمقدار (10-25) نبضة في الدقيقة الواحدة، وبالتالي زيادة خطر الإصابة بنوبات القلب المميتة، والسكتات الدماغية بنسبة (15%).

يسبب ضعف التركيز، ونقص النشاط.



يسبب العديد من الأمراض لأعضاء الجهاز الهضمي، مثل: القرحة الهضمية، وحصى المرارة، وحرقة المعدة، ومرض كرون<sup>15</sup> (أحد أمراض الأمعاء الالتهابية)، وأخيراً سرطان المعدة.

يزيد من ترقق الشعر وتعرضه للتقصف، والشيب المبكر.  
طرق الإقلاع عن التدخين:



على المدخن ألا يسمح لليأس بأن يعترضه؛ لأنه قد يحاول الإقلاع أكثر من مرة، لكنه في نهاية المطاف سينجح، وقد بين علماء مؤسسة مايو كLINIC ومختصوها أن النجاح في الإقلاع عن التدخين يتطلب 3 خطوات رئيسية، وهي:

<sup>15</sup> مرض كرون: Crohn's disease ، يغزو مرض كرون الجهاز الهضمي، إذ يتسبب بالتهاب الأمعاء المزمن، ويصنف ضمن أمراض الأمعاء الالتهابية، ويغزو هذا الداء كافة الطبقات النسيجية في جهاز الإنسان الهضمي، ويحمل الداء هذا الاسم نسبة لمكتشفه الطبيب Crohn Ginzberg Oppenheimer، ويمتاز داء كرون بإمكانيته التسبب بالتهاب المنطقة الواقعة ضمن تصنيف الجهاز الهضمي ابتداءً من الفم وصولاً إلى الشرج، وقد يمتد ليصل إلى الجلد والعينين والمفاصل وحصى المرارة والكلية، كما أنه يتسبب باختلال وظائف الكبد، ويزيد من احتمالية الإصابة بمرض سرطان القولون أو الأمعاء الدقيقة.

أولاً: اتخاذ القرار: على المدخن أن يحزم أمره، ويُقرّر أنّه سيقوم بالإقلاع عن التدخين، وألا يترك ذلك دون تحديد تاريخٍ مُحدّد، وألا يؤخره ويؤجّله مهما واجهته من ظروف.

ثانياً: الحصول على الدعم ومراقبة التنبيهات: على المدخن أن يضع في تفكيره أنّه ليس وحده في هذا القرار، بل عليه التخطيط لأخذ المساعدة والنصيحة من عائلته المحيطة به والمختصين بقضية الإقلاع عن التدخين، ومن أطبائه الذين قد يصفون له علاجات مُتخصصة بذلك. أمّا ما يختص بمراقبة التنبيهات، فعلى المدخن أن ينأى بنفسه عن المواقع والمواقف التي قد تُنمّي رغبته في التدخين، كجلسات الأصدقاء المدخنين والمقاهي، وعليه أن يستعيز عن زيارة هذه الأماكن بأماكن تدعمه وتقويه، كأماكن التنزه في الهواء الطلق مثلاً.

ثالثاً: الاستمتاع بحياة نظيفة من التدخين: على المدخن أن يتابع رحلته وهو يعلم أنّه بعد عامٍ واحدٍ فقط من تركه للتدخين ستقلّ لديه خطورة التعرّض للنوبة القلبية إلى النصف، كما ستتساوى هذه المخاطر لديه مع الشخص غير المدخن بعد مرور 5 سنوات.

قد يكون الإقلاع عن التدخين صعباً لكنه ليس مستحيلاً، وفيما يلي أهم النصائح التي قد تساعد مَنْ يرغب بترك التدخين في الوصول إلى هدفه:



كتابة قائمة بالأسباب التي أدت إلى اتخاذ القرار بترك التدخين على الورق، فالأهداف المكتوبة تكون غالباً محفزةً أكثر.

طلب المساعدة والدعم مِنْ قبل المُحيطين بالمُدخّن: كالأهل والأصدقاء، كما يُمكن الانضمام إلى جماعات الدعم المتوفرة بكثرة على الانترنت.

تحديد تاريخ مُعيّن للإقلاع عن التدخين، وإبلاغ الأصدقاء والأهل بهذا الموعد.

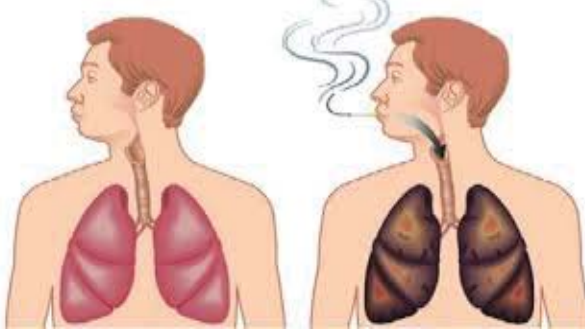
التخلص مِنْ جميع السجائر والولاعات، ومنافض التدخين.

غسل جميع الملابس للتخلص مِنْ رائحة الدخان العالق بها.

كسر العادة، على سبيل المثال إذا كان الشخص مُعتاداً على التدخين بعد الوجبات

بإمكانه إشغال نفسه بممارسة رياضة المشي، أو محادثة صديق.

استبدال السجارة بالعلكة الخالية من السكر، أو النعناع، أو المصاصات، أو أي بديل آخر عند الشعور بالرغبة بالتدخين.  
وللتدخين طريقتين رئيسيتين للإقلاع عنه، وهما:



الإقلاع عن التدخين دفعة واحدة: تُعدُّ هذه الطريقة حلاً سريعاً لترك التدخين، وتعني أن يتوقف المدخن وبشكلٍ تام عن ممارسة التدخين دفعةً واحدةً دون أن يتدرّج في ذلك. وتُعتبر مناسبةً لنوعين من المدخنين، وهُم: المدخنون الذين دخّنوا لمُدّة زمنيّة قصيرة. المدخنون الذين يدخنون يومياً بكميّات قليلة.

الإقلاع عن التدخين بالتدريج: وتعني أن يطبّق المدخن عدّة خطوات تدريجيّة للإقلاع عن التدخين قبل تركه بشكلٍ كامل، وتتلخّص هذه الطريقة في أن يُخفّض المدخن كميّة السجائر التي يدخنها يومياً، أو أن يدخن نوع السجائر الذي يحوي على كميّة أقل من النيكوتين ضمن ما يُسمّى بالسجائر الخفيفة. وتُعتبر مناسبةً لنوعين من المدخنين، وهُم: المدخنون الذين دخّنوا لمُدّة زمنيّة طويلة. المدخنون الذين يدخنون يومياً بكميّات كبيرة.

التدخين هو المرض الوحيد الذي يمكن الوقاية منه، وإن النتائج المرضية التي تنجم عن التدخين، هي من صنّع الإنسان ، وليست هي

جراثيم معدية قادمة من الخارج، لذلك نقول للمدخن: توقف عن التدخين قبل أن يتوقف قلبك.

أعراض ترك التدخين:



تتسبب فترة الانسحاب من التدخين بمجموعة من الأعراض التي قد تزعج المدخن وتربك يومه، ولكنها ليست سوى أعراض مؤقتة قد تستمر لبضعة أيام تصل إلى أسبوعين كحد أقصى، تحدث نتيجة بدء انخفاض تركيز النيكوتين في الجسم، وتعود الجسم على إدمانه، لكن ومقابل انسحابك من هذا الضرر القاتل الذي وإن أعبك بشكل مؤقت سوف يمنحك القدرة على البدء بحياة جديدة، حيث سوف تخلصك هذه الخطوة من أمراض محتمة مستقبلية، وفيما يلي عدد من الأعراض المصاحبة للإقلاع عن التدخين:

الشعور بالعصبية والتوتر والقلق نتيجة نقص نسبة النيكوتين في الدم، وهنا لا بد من أن تتبّع الخطوات التالية لتجنبه منها: الحرس على المشي في المناطق المفتوحة، أشغل فراغك بالحديث مع أهلك وأصدقائك، تناول فاكهة أو مكسرات أو علكة لتفريغ شحناتك، عليك بحمام دافئ لمزيد من الاسترخاء.

الإرهاق والتعب: قد تشعر بعد توقّف التدخين بالإرهاق والضعف العام لفترة لكن هذا الشعور مؤقت وعليك أن تتحمّله.

الأرق عند النوم والذي يستدعي تناول السوائل الدافئة والزهورات العشبية قبل النوم مع تجنّب القهوة والشاي وكل أنواع المنبهات خلال هذه الفترة. جفاف الحلق والفم، حيث يمكنك التخلّص منه عن طريق شرب الماء البارد والإكثار من عصائر الفواكه الطبيعية.

الصداع والدوخة الذي يتم التخلّص منهما بأخذ قسطٍ من الراحة أو النوم أو الحمام الدافئ وتمارين التأمل والاسترخاء.

الإمساك الذي يمكنك التخلّص منه عن طريق الإكثار من تناول الخضراوات والفواكه الغنيّة بالألياف، مع شرب 8 أكوابٍ من الماء يومياً.

السعال " الكحة " وهي من الأعراض الطبيعّية المرافقة لترك التدخين ويمكنك تجنّب الكحة عن طريق شرب مغلي الأعشاب يومياً.

الجوع وزيادة محتملة في الوزن وهذا يعود لسبب النقص الحاصل في النيكوتين، والذي يؤدّي إلى خفض السكر في الدّم، وبالتالي شعور المدخّن بالجوع وتناوله لمزيد من الطّعام على غير المعتاد.

ماذا يحدث عند الإقلاع عن التدخين؟ يتحاشى بعض المدخنين عن فكرة ترك التدخين خوفاً من الآثار المترتبة على ذلك، لكنه لا يعلم أنه عند تركه سيكون في طريقه إلى النجاة من علل كثيرة

قد تؤدي بحياته لو استمر على هذه الآفة المهلكة، ومن أهم النتائج التي تحدث في جسم المدخن بعد تركه التبغ هي:

1. إطالة العمر بإذن الله مقارنة مع عمره الأقصر وهو مدخن.
  2. انخفاض معدلات الإصابة بالجلطات بشكل كبير.
  3. انخفاض ضغط الدم.
  4. تحسّن تدريجي على الشهية للطعام.
  5. عودة عمل حاستي الشم والذوق إلى طبيعتها.
  6. تحسين عملية التنفس عبر القصبات الهوائية بعد تخلصها من سموم النيكوتين.
  7. انخفاض معدلات الإصابة بالسرطانات إلى النصف.
  8. تحسّن قوة الجسم وتجدد النشاط.
- والآن لا بُد من تنظيف الرئة من آثار التدخين:

تناول بعض أنواع الأطعمة التي لها تأثير إيجابي كالألبان وخاصةً في أول أيام التوقف عن التدخين، وشرب شاي الأعشاب حيث أنه يُساعد على طرد سموم الأمعاء والتي تنزل إليها من الرئتين المتضررتين، وشرب الليمون قبل الإفطار، وعصير الأناناس ضمن وجبة الإفطار، وعصير الجزر بين الإفطار والغداء، والخضراوات الورقية كذلك، وعصير التوت البري قبل النوم.

الحمام الساخن أو الساونا حتى يزيد إفراز العرق ومساعدة الرئتين على تنظيف نفسيهما من تلك المواد السامة المتراكمة فيهما.

ممارسة التمارين الرياضية التي تزيد من استنشاق الهواء النقي بشكل منتظم كالمشي وتمرين التنفس، وهذا سيخلص الرئتين من السموم المتراكمة بشكل تدريجي.

تجنب الأماكن الملوثة بالملوثات البيئية والمواد الكيميائية والتي تجعل الأمر يزداد سوءاً، والحرص على استنشاق الهواء النقي والطبيعي بشكل دائم.

الإكثار من شرب المياه، حيث أنها تساعد بشكل كبير على إذابة السموم فيها، وبالتالي تخليص الجسم منها من خلال الكلى.

( انتهى السلوك السلبي الأول " التدخين " )





## السلوك السلبي الثاني " الحسد ":

الحسد:



الحسد يقول سبحانه وتعالى: (وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ {5/113})، [سورة الفلق، آية:

5].

فالحسد موجود في مجتمعنا، وأصبح ظاهرةً بدأت تستشري في الأرض، وصارت لها فنونها وألوانها. الحسد هو كراهة النعمة عند الآخرين، وتمني زوالها، وهو خلق ذميم لأنه إذا وصل إلى القلوب أفسدها، وهو نتيجة من نتائج الحقد؛ حيث أنه من يحقد على إنسان يتمنى زوال النعمة عنه.

أولاً: الحسد في اللغة: هو مصدر حَسَدَ يحسُد، وحَسَدَهُ يحسُدُهُ حَسَدًا؛ وذلك إذا تمنى الشخص أن تزول النعمة من عند غيره وتنتقل إليه، أو أن تُسلب النعمة أو جميع النعم من عند شخصٍ مُعَيَّن أو من الناس عموماً، دون أن يقصد أن تؤول بعض تلك النعم أو جميعها إليه، فيكون هدف الحاسد الأول هو زوال النعمة ممن يراه مُتمتعاً بها.

ثانياً: الحسد اصطلاحاً: هو تمَنّي زوال النّعمة أو النّعم عن غيره من الناس وانتقالها إليه.

يُعدّ الحسد من الأمور المؤثرة في طبائع الناس في عدّة أحوال؛ فمن الناحية النفسية يدفع التفكير في تأثير الحسد على الإنسان إلى تغيير نظرتّه إلى الدُّنيا سلبياً، وجعل حياته أكثر تعاسةً وهماً، ومن الناحية الجسمانيّة فإنه سيُعزي كل ما يُصيبه من أوجاع وأسقام إلى الحسد فيشغل باله وفكره بشيءٍ يحتمل الصدق كما يحتمل التوهم، ويبدأ في التحليل والتفكير، وينشغل عن مَرَضه ووَجَعه الأصليّ بأمرٍ ربّما لا يكون موجوداً في الحقيقة. يختلف حكم الحسد باختلاف أنواعه؛ فهناك الحسد المحمود وهو الغبطة المرغوب فيها، ويختلف حكمها باختلاف الشيء المغبوط فيه، أمّا الأنواع المذمومة من الحسد فحكمها الحرمة؛ فحرامٌ على المرء أن يتمنّى زوال النعمة من أحد.

جاء ذكر الحسد في العديد من النصوص في القرآن الكريم أو فيما صحّ عن النبي - صلى الله عليه وسلم - وثبت عنه في السُّنة النبويّة ومن تلك النصوص: قوله تعالى: (وَإِنْ يَكَادُ الَّذِينَ كَفَرُوا لَيُزْلِقُونَكَ بِأَبْصَارِهِمْ لَمَّا سَمِعُوا الذِّكْرَ وَيَقُولُونَ إِنَّهُ لَمَجْنُونٌ {51/68})، [سورة القلم، آية: 51].

فقد كان الكافرون ينظرون إلى رسول الله - صلى الله عليه وسلم - بعين الحقّ والحسد لما جاءه من النبوة، وهو ما يُعدّ في العُرف البشريّ منصباً صعب المنال. قوله سبحانه وتعالى: (وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ {5/113})، [سورة الفلق، آية: 5].

وهذه الآية أظهر ما جاء في الحسد، فقد استعاذ القرآن الكريم من ذلك وأمر المسلمين بالاستعاذة من الحسد وأهله. ما رواه أبو هريرة - رضي الله عنه - عن النبي - صلى الله عليه وسلم - أنه قال: (العين حق، ويحضر بها الشيطان، وحسد ابن آدم)؛ عن أم المؤمنين عائشة - رضي الله عنها- قالت: (كان النبي -عليه الصلاة والسلام- إذا اشتكى رقاها جبريل -عليه السلام- بقوله: بِاسْمِ اللَّهِ يُبْرِيكَ، وَمِنْ كُلِّ دَاءٍ يَشْفِيكَ، وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ، وَشَرِّ كُلِّ ذِي عَيْنٍ). و قوله - عليه الصلاة والسلام - من رواية عبد الله بن عباس: (العين حق تستنزل الحالق)، والحالق هنا المقصود بها الجبل المرتفع الشاهق في العلو. و ما رواه أبو سعيد الخدري - رضي الله عنه - عن النبي -عليه الصلاة والسلام-: (بِاسْمِ اللَّهِ أَرْقِيكَ، مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يُؤْذِيكَ، مِنْ شَرِّ كُلِّ نَفْسٍ أَوْ عَيْنٍ حَاسِدٍ، اللَّهُ يَشْفِيكَ بِاسْمِ اللَّهِ أَرْقِيكَ).

أسباب الحسد:



العداوة والبغضاء بين الناس هي من أسباب الحسد، وتنتج عن:  
التعزز: وهو أن لا يرى الحاسد من هو أرفع منه.

العجب: وهو استحقاق وانتقاص عباد الله.

حب الرئاسة وطلب الجاه: لأنّ بعض الناس يحبّون أن يُمدحوا.

أنواع الحسد:



تمنّي زوال النعمة من الآخرين لتعود إليه هو.

تمنّي زوال النعمة من الآخرين لو لم تعد إليه.

إن كان مريضاً يتمنّى أن يكون الجميع مرضى، وإن كان فقيراً يتمنّى أن يكون الجميع

فقراء.

أضرار الحسد:



يقطع حبل المودة.

يورث البغضاء بين الناس.

يحمل الحاسد على محاولة إزالة النعمة عن المحسود.

يحمل الحاسد على الوقوع في الغيبة والنميمة.

يمنع الحاسد من قبول الحق وخصوصاً إذا جاءه من المحسود، ويحمله على الاستمرار

في الباطل.

الحسد يوقع في المجتمع التخلخل والتفكك.

أعراض الحسد:



الحسد يظهر على المال والبنون والبدن.

إذا وقع الحسد على النفس يُصاب صاحبها بشيء من أمراض النفس، كأن يفقد الرغبة في الذهاب للعمل، المدرسة، والجامعة، أو أن تقل درجة ذكائه وحفظه، أو يميل للانطواء والانعزال، والابتعاد عن مشاركة الأهل في الحياة الطبيعية.

إذا كان الحسد واقعاً على المال، فيصاب المحسود بارتباك وضيق في التعامل مع غيره بشأن المال، وقد تتعرض البضائع للتلف، ويخيم على الحركة الركود والكساد.

إذا كان الحسد واقعاً على البدن فإنه يُصاب بالخمول والكسل والهزال وقلة الشهية، وكثرة التنهّد، وبعض الأوجاع.

أعراض العين:



صداع في الرأس.

صفرة وشحوب في الوجه.

ضعف الشهية للأكل.

خفقان في القلب.

ألم أسفل الظهر وثقل على الكتفين.

ضيق في الصدر ورغبة في البكاء دون سبب.

الكآبة والصمت وقلة الضحك والنظرة السوداوية للحياة.

انفعالات شديدة وغضب غير طبيعي.

النسيان والنعاس عند المذاكرة.

رؤية أحلام تدلّ على العين؛ كأن يرى في المنام عين أو مجموعة عيون.



الفرق بين العين والحقد والغبطة والحسد:



هناك عدّة مُصطلحات تشترك مع لفظة الحسد في الشّكل والمُسَمّى، ولكنها ربّما تختلف في المَضمون والمُحتوى، من ذلك مثلاً الغبطة والعين والحقد، وأهمّ ما يُميّز بين الحسد والمُصطلحات الثلاث الأخرى الآتي:

العين والحسد: يُمكن التّفريق بين العين والحسد بأنّ الحاسد يَحسُد ما يُشاهده وما لا يُشاهده، أمّا العائن فإنّه يُصيب بعينه ما يراه مُباشرةً، فيؤثّر العائن فيما يراه فيتلفه أو يُضُرّ به، أمّا الحاسد فيصيب بحسده ما يراه أو يسمع به من النعم عند غيره من الناس، كما أن يكون ناتجاً عن حقد الحاسد للشّخص المحسود، ممّا يجعله يتمنّى زوال النعمة عنه، أمّا العائن فإنّه يُضُرّ كلّ ما يُشاهده عياناً دون مَعرفة صاحبه، بسبب ما يَحمله من الخبث في نفسه وسريّته.

الحقد والحسد: الفرق بين الحقد والحسد واضح بيّن؛ فالحقد هو الغلّ والكُره لشخصٍ مُعيّن، وفي العادة يكون ذلك الحقد ناتجاً عن العداوة والتلاسن بين الناس، ويخلو الحقد من الأعمال القلبيّة كالنيّة للشر، أو إضرار السوء للمحقود عليه، أمّا إذا انتقل الحقد من مرحلة الكره المجرّد إلى التفكير بما يُوازي زوال النّعم عن

المحقوق عليه فإنه يتحول في هذه الحالة إلى حسد، فالعبرة تكون في النظرة القلبية إلى الحقد والناجم عنه، وهو مرحلة أولية ربما توصل إلى الحسد.

الغبطة والحسد: هناك فرقٌ جوهريٌّ وحيدٌ بين الغبطة والحسد؛ حيثُ أنَّ الحسد هو تمنّي زوال النعمة عن عبد، فإنَّ الفرقَ بينهما هو أنَّ الغبطة تعني أن يتمنّى المرءُ أن يهبه الله من النعم ما وهبَ به أحد أقرانه، مع رجائه أن تبقى النعم التي وهبت لغيره على حالها أو حتى أن يزيد الله عليه في التَّعْظُم بها وأن لا تزول عنه تلك النعمة؛ فالغبطة دليلٌ على فرح العبد بما أوتي أخوه من الناس مع رجائه أن ينال مثلها أو بعضاً منها، والحسد هو الحُزن على ما أصاب غيره من النعيم مع رجاء زوالها عنه.

علاج العين والحسد:



يكون علاج العين والحسد بالرقية الشرعية:

قراءة الفاتحة.

قراءة أول خمس آيات من سورة البقرة: (الم {1/2} ذَلِكَ الْكِتَابُ لَا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ {2/2} الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ {3/2} وَالَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْكَ وَمَا أُنزِلَ مِن قَبْلِكَ وَبِالْآخِرَةِ هُمْ يُوقِنُونَ {4/2} أُولَئِكَ عَلَى هُدًى مِّن رَّبِّهِمْ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ {5/2}) قراءة الآيات أرقام 163، 164، 165 من سورة البقرة: (وَالِهَٰكُم مِّن مَّاءٍ وَاحِدٌ لَّا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ {163/2} إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَالْفُلْكِ الَّتِي تَجْرِي فِي الْبَحْرِ بِمَا يَنْفَعُ النَّاسَ وَمَا أَنزَلَ اللَّهُ مِنَ السَّمَاءِ مِن مَّاءٍ فَأَحْيَا بِهِ الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَبَثَّ فِيهَا مِن كُلِّ دَابَّةٍ وَتَصْرِيفِ الرِّيَّاحِ وَالسَّحَابِ الْمُسَخَّرِ بَيْنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ {164/2} وَمِنَ النَّاسِ مَن يَتَّخِذُ مِن دُونِ اللَّهِ أَندَادًا يُحِبُّونَهُمْ كَحُبِّ اللَّهِ وَالَّذِينَ آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ وَلَوْ يَرَى الَّذِينَ ظَلَمُوا إِذْ يَرُونَ الْعَذَابَ أَنَّ الْقُوَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا وَأَنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعَذَابِ {165/2}).

قراءة آية الكرسي والآيات 256، 257 من سورة البقرة بعدها: (اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ {255/2} لَا إِكْرَاهَ فِي الدِّينِ قَدْ تَبَيَّنَ الرُّشْدُ مِنَ الْغَيِّ فَمَنْ يَكْفُرْ بِالطَّاغُوتِ وَيُؤْمِن بِاللَّهِ فَقَدِ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ الْوُثْقَىٰ لَا انْفِصَامَ لَهَا وَاللَّهُ

سَمِيعٌ عَلِيمٌ {256/2} اللَّهُ وَلِيُّ الَّذِينَ آمَنُوا يُخْرِجُهُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ وَالَّذِينَ كَفَرُوا أَوْلِيَاؤُهُمُ الطَّاغُوتُ يُخْرِجُونَهُم مِّنَ النُّورِ إِلَى الظُّلُمَاتِ أُولَئِكَ أَصْحَابُ النَّارِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ {257/2}.

قراءة آخر ثلاث آيات من سورة البقرة: (لله ما في السماوات وما في الأرض وإن تبدوا ما في أنفسكم أو تخفوه يحاسبكم به الله فيَغْفِرُ لِمَن يَشَاءُ وَيُعَذِّبُ مَن يَشَاءُ وَاللَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ {284/2} آمَنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ وَالْمُؤْمِنُونَ كُلٌّ آمَنَ بِاللَّهِ وَمَلَائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ لَا نُفَرِّقُ بَيْنَ أَحَدٍ مِّن رُّسُلِهِ وَقَالُوا سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ {285/2} لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفُ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ {286/2})

قراءة أول خمس آيات من سورة آل عمران: (الم {1/3} اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ {2/3} نَزَلَ عَلَيْكَ الْكِتَابَ بِالْحَقِّ مُصَدِّقًا لِّمَا بَيْنَ يَدَيْهِ وَأَنزَلَ التَّوْرَةَ وَالْإِنْجِيلَ {3/3} مِن قَبْلُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَأَنزَلَ الْفُرْقَانَ إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا بِآيَاتِ اللَّهِ لَهُمْ عَذَابٌ شَدِيدٌ وَاللَّهُ عَزِيزٌ ذُو انتِقَامٍ {4/3} إِنَّ اللَّهَ لَا يَخْفَى عَلَيْهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ {5/3}).

قراءة الآية رقم 18 من سورة آل عمران: (شَهِدَ اللَّهُ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ وَالْمَلَائِكَةُ وَأُولُوا الْعِلْمِ قَائِمًا بِالْقِسْطِ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ {18/3}).

قراءة الآيتين رقم 26، 27 من سورة آل عمران: (قُلِ اللَّهُمَّ مَالِكِ الْمُلْكِ تُؤْتِي الْمُلْكَ مَنْ تَشَاءُ وَتَنْزِعُ الْمُلْكَ مِمَّنْ تَشَاءُ وَتُعِزُّ مَنْ تَشَاءُ وَتُدْهِلُ مَنْ تَشَاءُ بِيَدِكَ الْخَيْرُ إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ {26/3} تُولِجُ اللَّيْلَ فِي النَّهَارِ وَتُولِجُ النَّهَارَ فِي اللَّيْلِ وَتُخْرِجُ الْحَيَّ مِنَ الْمَيِّتِ وَتُخْرِجُ الْمَيِّتَ مِنَ الْحَيِّ وَتَرْزُقُ مَنْ تَشَاءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ {27/3}).

قراءة الآيات رقم 54، 55، 56 من سورة الأعراف: (إِنَّ رَبَّكُمُ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ ثُمَّ اسْتَوَى عَلَى الْعَرْشِ يُغْشِي اللَّيْلَ النَّهَارَ يَطْلُبُهُ حَثِيثًا وَالشَّمْسُ وَالْقَمَرُ وَالنُّجُومُ مُسَخَّرَاتٌ بِأَمْرِهِ أَلَا لَهُ الْخَلْقُ وَالْأَمْرُ تَبَارَكَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ {54/7} ادْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ {55/7} وَلَا تَفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا وَادْعُوهُ خَوْفًا وَطَمَعًا إِنَّ رَحْمَتَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِّنَ الْمُحْسِنِينَ {56/7}).

قراءة الآيات رقم 117، 118، 119 من سورة الأعراف: (وَأَوْحَيْنَا إِلَى مُوسَى أَنْ أَلْقِ عَصَاكَ فَإِذَا هِيَ تَلْقَفُ مَا يَأْفِكُونَ {117/7} فَوَقَعَ الْحَقُّ وَبَطَلَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ {118/7} فَغُلِبُوا هُنَالِكَ وَانْقَلَبُوا صَاغِرِينَ {119/7}).

قراءة الآيات رقم 79، 80، 81، 82 من سورة يونس: (وَقَالَ فِرْعَوْنُ ائْتُونِي بِكُلِّ سَاحِرٍ عَلِيمٍ {79/10} فَلَمَّا جَاءَ السَّحَرَةُ قَالَ لَهُمْ مُوسَى اَلْقُوا مَا اَنْتُمْ مُلْقُونَ {80/10} فَلَمَّا اَلْقَوْا قَالَ مُوسَى مَا جِئْتُمْ بِهِ السَّحَرِ اِنَّ اللّٰهَ سَيُبْطِلُهُ اِنَّ اللّٰهَ لَا يُصْلِحُ عَمَلَ الْمُفْسِدِينَ {81/10} وَيُحِقُّ اللّٰهُ الْحَقَّ بِكَلِمَاتِهِ وَلَوْ كَرِهَ الْمُجْرِمُونَ {82/10}).

قراءة الآيات رقم 65، 66، 67، 68، 69 من سورة طه: (وَلَا يَحْزَنكَ قَوْلُهُمْ اِنَّ الْعِزَّةَ لِلّٰهِ جَمِيعًا هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ {65/10} اَلَا اِنَّ لِلّٰهِ مَنْ فِي السَّمَاوَاتِ وَمَنْ فِي الْاَرْضِ وَمَا يَتَّبِعُ الَّذِيْنَ يَدْعُوْنَ مِنْ دُوْنِ اللّٰهِ شُرَكَاءُ اِنْ يَتَّبِعُوْنَ اِلَّا الظَّنَّ وَاِنْ هُمْ اِلَّا يَخْرُصُوْنَ {66/10} هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيْهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا اِنَّ فِيْ ذٰلِكَ لَاٰيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُوْنَ {67/10} قَالُوْا اتَّخَذَ اللّٰهُ وَلَدًا سُبْحٰنَهُ هُوَ الْغَنِيُّ لَهٗ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْاَرْضِ اِنْ عِنْدَكُمْ مِّنْ سُلْطٰنٍ بِهَٰذَا اَنْقُولُوْنَ عَلٰى اللّٰهِ مَا لَا تَعْلَمُوْنَ {68/10} قُلْ اِنَّ الَّذِيْنَ يَفْتَرُوْنَ عَلٰى اللّٰهِ الْكُذِبَ لَا يَفْلِحُوْنَ {69/10}).

قراءة الآيات رقم 115، 116، 117، 118 من سورة المؤمنون: (اَفَحَسِبْتُمْ اَمَّا خَلَقْنَاكُمْ عَبَدًا وَاَنْكُمْ اِلٰنَا لَا تُرْجَعُوْنَ {115/23} فَتَعَالٰى اللّٰهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ لَا اِلٰهَ اِلَّا هُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ {116/23} وَمَنْ يَدْعُ مَعَ اللّٰهِ اِلٰهًا

آخَرَ لَا بُرْهَانَ لَهُ بِهِ فَإِنَّمَا حِسَابُهُ عِنْدَ رَبِّهِ إِنَّهُ لَا يُفْلِحُ الْكَافِرُونَ {117/23} وَقُلْ رَبِّ اغْفِرْ وَارْحَمْ وَأَنْتَ خَيْرُ الرَّاحِمِينَ {118/23}.

قراءة الآيات رقم 21، 22، 23، 24 من سورة الحشر: (لَوْ أَنزَلْنَا هَذَا الْقُرْآنَ عَلَى جَبَلٍ لَّرَأَيْنَاهُ خَاشِعًا مُّتَصَدِّعًا مِّنْ خَشْيَةِ اللَّهِ وَتِلْكَ الْأَمْثَالُ نَضْرِبُهَا لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ {21/59} هُوَ اللَّهُ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَالِمُ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ هُوَ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ {22/59} هُوَ اللَّهُ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْمَلِكُ الْقُدُّوسُ السَّلَامُ الْمُؤْمِنُ الْمُهَيَّمِنُ الْعَزِيزُ الْجَبَّارُ الْمُتَكَبِّرُ سُبْحَانَ اللَّهِ عَمَّا يُشْرِكُونَ {23/59} هُوَ اللَّهُ الْخَالِقُ الْبَارِئُ الْمُصَوِّرُ لَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى يُسَبِّحُ لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ {24/59}).

قراءة أول 15 آية من سورة الصافات: (وَالصَّافَّاتِ صَفًّا {1/37} فَالزَّاجِرَاتِ زَجْرًا {2/37} فَالتَّالِيَاتِ ذِكْرًا {3/37} إِنَّ إِلَهُكُمْ لَوَاحِدٌ {4/37} رَبُّ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَا بَيْنَهُمَا وَرَبُّ الْمَشَارِقِ {5/37} إِنَّا زَيَّنَّا السَّمَاءَ الدُّنْيَا بِزِينَةِ الْكَوَاكِبِ {6/37} وَحِفْظًا مِّنْ كُلِّ شَيْطَانٍ مَّارِدٍ {7/37} لَا يَسْمَعُونَ إِلَى الْمَلَأِ الْأَعْلَى وَيُقَذِّفُونَ مِنْ كُلِّ جَانِبٍ {8/37} دُحُورًا وَلَهُمْ عَذَابٌ وَاصِبٌ {9/37} إِلَّا مَنْ خَطِفَ الْخَطْفَةَ فَأَتْبَعَهُ شِهَابٌ ثَاقِبٌ {10/37} فَاسْتَفْتِهِمْ أَهُمْ أَشَدُّ خَلْقًا أَمْ مَّنْ خَلَقْنَا إِنَّا خَلَقْنَاهُمْ مِّنْ طِينٍ لَّازِبٍ {11/37} بَلْ عَجِبْتَ وَيَسْخَرُونَ {12/37} وَإِذَا ذُكِّرُوا لَا يَذْكُرُونَ {13/37} وَإِذَا رَأَوْا آيَةً يَسْتَسْخِرُونَ {14/37} وَقَالُوا إِن هَذَا إِلَّا سِحْرٌ مُّبِينٌ {15/37}).

قراءة الآيات 31، 32، 33، 34 من سورة الرحمن: (سَتَفْرُغُ لَكُمْ أَيُّهَا الثَّقَلَانِ {31/55} فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ {32/55} يَا مَعْشَرَ الْجِنَّ وَالْإِنْسِ إِنِ اسْتَطَعْتُمْ أَنْ تَنْفُذُوا مِنْ أَقْطَارِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ فَانْفُذُوا لَا تَنْفُذُونَ إِلَّا بِسُلْطَانٍ {33/55} فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ {34/55}).

قراءة الآيتين رقم 3، 4 من سورة الملك: (الَّذِي خَلَقَ سَبْعَ سَمَاوَاتٍ طِبَاقًا مَّا تَرَى فِي خَلْقِ الرَّحْمَنِ مِنْ تَفَافُوتٍ فَارْجِعِ الْبَصَرَ هَلْ تَرَى مِنْ فُطُورٍ {3/67} ثُمَّ ارْجِعِ الْبَصَرَ كَرَّتَيْنِ يَنْقَلِبْ إِلَيْكَ الْبَصَرُ خَاسِئًا وَهُوَ حَسِيرٌ {4/67}).

قراءة الآيتين رقم 51، 52 من سورة القلم: (وَإِنْ يَكَادُ الَّذِينَ كَفَرُوا لَيُزْلِقُونَكَ بِأَبْصَارِهِمْ لَمَّا سَمِعُوا الذِّكْرَ وَيَقُولُونَ إِنَّهُ لَمَجْنُونٌ {51/68} وَمَا هُوَ إِلَّا ذِكْرٌ لِلْعَالَمِينَ {52/68}).

قراءة الآية رقم 3 من سورة الجن: (وَأَنَّهُ تَعَالَى جَدُّ رَبِّنَا مَا اتَّخَذَ صَاحِبَةً وَلَا وَلَدًا {3/72}). قراءة سورة الكافرون: (قُلْ يَا أَيُّهَا الْكَافِرُونَ {1/109} لَا أَعْبُدُ مَا تَعْبُدُونَ {2/109} وَلَا أَنْتُمْ عَابِدُونَ مَا أَعْبُدُ {3/109} وَلَا أَنَا عَابِدٌ مَّا عَبَدْتُمْ {4/109} وَلَا أَنْتُمْ عَابِدُونَ مَا أَعْبُدُ {5/109} لَكُمْ دِينُكُمْ وَلِيَ دِينِ {6/109}).

قراءة سورة الإخلاص: (قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ {1/112} اللَّهُ الصَّمَدُ {2/112} لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ {3/112} وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ {4/112}).



قراءة سورة الناس: (قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ {1/114} مَلِكِ النَّاسِ {2/114} إِلَهِ النَّاسِ {3/114} مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ {4/114} الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ {5/114} مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ {6/114}). قراءة سورة الفلق: (قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ {1/113} مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ {2/113} وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ {3/113} وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ {4/113} وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ {5/113})

( انتهى السلوك السلبي الثاني " الحسد " )

## السلوك السلبي الثالث " الخجل":

الخجل:



الإنسان كائن اجتماعي بطبعه، مهما بلغت درجة خجله يسعى دائماً لخلق وتكوين علاقات اجتماعية جديدة مع مَنْ حوله، فهي فطرة قد خُلِقنا عليها وإلا ما اعتُبر الخجل الزائد مرض يجب التخلص منه. يختلف كل منا في طريقة تعامله مع الأشخاص في محيطه، كما يختلف أسلوبه تبعاً لاختلاف درجة قرب أو بُعد الشخص عنه. فتعاملك مع صديقك المقرب بالتأكيد سيختلف تماماً عن تعاملك مع زميلك في الدراسة أو العمل. ولكن يبقى الاتفاق على أن الأشخاص القادرين على بناء علاقات اجتماعية ناجحة وقوية يكونوا أكثر نجاحاً من هؤلاء المنطوين على أنفسهم.

يترك الخجل آثاراً سيئة على نفسية كل شخص يُصاب به ويسبب له العديد من المشاكل، إذ يجد الخجول صعوبة في تكوين العلاقات مع الأصدقاء و الأقارب وكل مَنْ يُحيط به، كما أن

الخجل يخلق عند المصاب به خوفاً من القيام بأي مهارة أو عمل خشية من الإخفاق بسبب ما يجده من صعوبة في التركيز على ما يجري من حوله.

يعتبر الخجل أحد الأحاسيس التي تؤثر سلباً على الذات، فيشعر الشخص بإحساس الضعف والنقص عن حوله، فيصبح الشخص عاجزاً عن المشاركة بالعديد من الأمور مع مجموعة من زملائه، كما يجد صعوبة في التكلم والتركيز مع من حوله، وغالباً ما يعاني الشخص الخجول من الوحدة.

يتجنب الشخص الخجول التكلم وطرح الأسئلة التي تخطر في ذهنه، ودائماً ما يشعر بالارتباك، وتختلف درجات الخجل من شخص إلى آخر، ومن الممكن التوصل إلى علاج مشكلة الخجل؛ فهي صفة غير جينية أو وراثية، بل يكتسبها الشخص في حياته ومع نموه. الخجل شعور كرد عكسي على موقف ما، سرعان ما يتعرق الشخص الخجول فيه ويبدأ في التأتأة في الكلام، ويتحول وجهه إلى اللون الأحمر؛ وذلك بسبب إفراز الجسم هرمون محدد عند مواجهة موقف محرج؛ فيعمل على زيادة تدفق الدم إلى الوجه واحمراره، ويعمل الجهاز العصبي الذي يسيطر على الضغط النفسي على اندفاع الدم إلى المخ للمساعدة على مواجهة الموقف بالهروب أو المواجهة.

الخجل هو شعور بشري، هو حالة معقدة تشتمل على إحساس سلبي بالذات أو إحساس بالنقص، أو الدونية. يجد صاحبها صعوبة في التركيز على ما يجري من حوله، وبالتالي يصبح عاجزاً عن إقامة علاقات مع زملائه ورفاقه ومعظم من حوله، لذا، فهو يعاني من الوحدة. وقد يفضي به الأمر إلى الشعور بالرهبة والخوف من

طرح الأسئلة خوفاً من الصد. وما التوتر والارتباك وصعوبة التركيز إلا إشارات واضحة من عدة إشارات أخرى تدل على تمكُّن الخجل من الشخص.

يشعر الإنسان بالإهانة، الخزي، أو الاتهام، الخجل الحقيقي يكون مصاحباً للإهانة حقيقية أو اتهام حقيقي، أما الخجل الزائف هو شعور زائف بدون أسباب حقيقية. كما أطلق عليه أنه "العاطفة التي نخبرنا أننا لا شيء". يسيطر الخجل على الإنسان في درجات مختلفة منها ما هو طفيف ومنها ما هو كبير إلى درجة يشل فيها الإنسان ويفقده دوره الفعال في الحياة الاجتماعية.

أعراض الخجل:



لا تكون أعراض دائمة و إنما هي أعراض مؤقتة تظهر عندما يتعرض الشخص لموقف يسبب له الخجل، و من هذه الأعراض:

أولاً: الأعراض العضوية:

جفاف في الحلق.

تزايد في سرعة نبضات القلب.

ارتعاش في اليدين.

ثانياً: الأعراض الظاهرية:

احمرار الوجه والأذنين.

ارتفاع جزئي في درجة الحرارة.

الشعور بهروب الكلام.

انعكاسات الخجل و آثاره:



الميل للانعزال والبُعد عن الآخرين.

الخشية من طرح الأسئلة والتحدث مع الآخرين.

الشعور بعدم الرضا عن نفسه.

أسباب الخجل:



أسباب بيئية تتولد في البيت أو المدرسة.

أسباب بيولوجية و سببها فسيولوجية الدماغ عند الصغار التي تهيؤهم للاستجابة

لظاهرة الخجل.

أسباب وراثية.

أسباب صحية ومنها النقص في تغذية الحامل أو إصابتها بالإرهاق الجسماني والاضطرابات النفسية.

و ذلك جميعه من شأنه أن يترك أثره على الجهاز العصبي للجنين.  
العوامل التي تُساهم في علاج الخجل:



هناك العديد من الوسائل للتخلص من الخجل ومنها:  
عدم القسوة على الطفل لدى ارتكابه خطأ لأن ذلك من شأنه أن يؤدي إلى شعوره بالنقص.

ينبغي عدم إشعار الطفل بالنقص بسبب وجود أي عيب خلقي كالتأتأة بالتكلم.  
عدم تفضيل الشخص المتفوق بين الأشقاء على الطفل أو مدح أحدهم وإهمال الآخرين.

عدم انتقاد الطفل أو أي من حركاته و تصرفاته أمام الآخرين أو وصفه بأي صفة سلبية وخاصة أمام أصدقائه.

التدرج في معاملة الطفل و منحه الحنان اللازم.

منح الطفل الثقة في النفس و من الممكن تنمية هذه الثقة من خلال تشجيعه عندما يؤدي ما يسبب ذلك.

تجنب إجبار الطفل على القيام بشيء لا يريده.

مُساعدة الطفل نفسياً في التغلب على العيوب الخلقية المؤقتة كالتأتأة وغيرها.

تشجيعه للتكيف مع المجتمع دون أي خجل من أي عيب خلقي.

تعريف الطفل على عدد كبير من الناس على اختلاف أشكالهم، فذلك من شأنه أن يُساعدهم في الاندماج في الحياة الاجتماعية واختلاطه مع الآخرين.

واجه نفسك واعترف أنك تُعاني من الخجل، ثم اتخذ قراراً بأنك ستتخلص منه.

حدّد بالضبط المواقف التي تثير خوفك أمام الناس، وذلك حتى تستطيع إيجاد الحل المناسب لكل منها على حدة، فمثلاً إذا كنت تخاف من إبداء رأيك أمام مجموعة أشخاص، ليكن هدفك هو مشاركة رأيك وسط أصدقائك، أو أقاربك، أو جيرانك بدايةً، ثم وسط مجموعات صغيرة، ثم وسط مجموعات أكبر.

ابدأ الحديث مع شخص يشبهك بدايةً، سواءً في الشخصية الخجولة، أو الهدوء، أو حتى اللباس.

شارك في المناسبات الصغيرة بدايةً، بإمكانك أيضاً المبادرة والحديث مع الشخصية ذات الحضور المميز، والاكتفاء بالأسئلة البسيطة، كالسؤال عن حاله وحال الأسرة، وتدرجياً ستلاحظ اكتسابك لمهارة التواصل مع الآخرين بشكل أفضل.



اقرأ في المواضيع التي تحوي عدّة آراء؛ فهي تساعدك في تكوين وجهة النظر كاملةً حول قضية معينة؛ الأمر الذي يساعدك على نقاش الآخرين فيها دون رهبةٍ أو خوفٍ. واجه أفكارك السلبية، فإذا كانت سمتك هي سبب خجلك وعدم ثقتك بنفسك فاقرأ عن شخصياتٍ شهيرةٍ وناجحةٍ جداً رغم معاناتهم من ذات المشكلة، أو التفت لصفاتك الأخرى الإيجابية؛ فهي ستبعث الرضا والثقة في نفسك. إن لم تستطع التغلب على هذه المشكلة فلا بأس بزيارة الطبيب فهو سيعطيك الحل المناسب.

الفرق بين الحياء والخجل:



يستخدم الكثير من الأشخاص مفهومَي الحياء والخجل في الحياة العادية، فيقول أحدهم مثلاً: هذا فتى حيي، أو هذا فتى خجل، ويُعتقد للوهلة الأولى أنّ المعنى فيهما واحد، إلّا أنّ الفرق بينهما كبيرٌ.

الحياء: لغةً يعني الاحتشام، واصطلاحاً هو التزام الفرد بمناهج الفضيلة وآداب الدين الإسلامي، وهو شعبةٌ من شعب الإيمان ومن الصفات المحمودة التي لا تأتي إلّا بالخير؛ فهو يمنع الفرد عن

القيام بالأعمال غير الأخلاقية خوفاً من الله وليس من الناس، حيثُ يمتنع الفرد عن المعاصي والأخطاء في خلوته لاستحيائه من الله سبحانه. ومن آثاره اطمئنان النفس وراحتها. ومن أمثلته: حياء الفتاة البكر عند سؤالها برغبتها في الزواج.

الخجل: لغةً يعني الإحراج أو الشعور المؤلم المصاحب للذنب، واصطلاحاً هو حالة من الضعف النفسي، ويعني عدم قيام الفرد بأفعالٍ معينةٍ عاديةٍ نتيجة الخوف من الناس، وهو غير محمود؛ نظراً لتفويته مصالح الفرد وحقوقه، وتعرضه للإذعان، أو الذلّ، أو الانطواء والابتعاد عن ملاقة الآخرين. ومن آثاره انزعاج النفس وعدم الاطمئنان إليه. ومن أمثلته: خجل الطالب من سؤال معلّمه، أو عدم القدرة على التحدّث أمام الناس.

مميزات الرجل الخجول<sup>16</sup>:

من المتعارف عليه أنّ المرأة الشرقية تُحب الرجل الجريء المقدم، فهي مجبولة بفطرتها على حب واختيار شريك ترى فيه القوة والوضوح والجرأة، إلا أنّ للرجل الخجول حصته من المميزات التي تُغري العديد من النساء وتجذبهنّ إليه:

مستمع رائع وحنون:

الرجل الخجول بطبعه عاطفي، وبالتالي عندما تكون زوجته أو حبيبته حزينة أو غاضبة من أمر ما فإنه سيستمع إليها حتماً، ويعرض عليها النصح ويهدئ من غضبها أو خوفها. فالرجل الواثق

<sup>16</sup> مقال للكاتبة شيما إبراهيم بعنوان: " 8 مميزات جذابة للرجل الخجول "، موقع سيدتي نت.

من نفسه - في نظر الكثير من النساء - قد يدعي الاستماع إليها دون أن يعيرها أي اهتمام في الواقع.

الأمان من الخيانة:

لن تشعر زوجة الخجول بالمنافسة والقدرة على مقارنتها بغيرها، عكس الرجل الجريء الذي قد يجعلها تشعر بعدم الأمان في حالة تواجد العديد من النساء حوله، مما يجعلها مهددة بالشعور بأنه قد يتركها في أية لحظة لصالح امرأة أخرى، لكن الرجل الخجول سيكون وفياً لها لأنها تقربت منه وتفهمته وأحبته.

التحدي:

بعض النساء يعشقن المغامرة والخروج عما يفرضه المجتمع من تقاليد بالية، وهؤلاء يرين في الخجول نوعاً من التحدي وتحديداً من المغامرة الجريئة التي تسعى بكل جهد من أجل الغوص في مشاعره واستكشاف آلامه وطموحاته وأفكاره؛ لأن الرجل التقليدي سيكون لها كتاباً مفتوحاً سهل التنبؤ به.

عدم الانفراد في القرارات:

تُحب المرأة الارتباط بالرجل الخجول لأنه سيكون سعيداً بأنها عرفت النقاط التي تستهويه للحديث معه حولها، وبالتالي سيكون ممتناً لها، ولن يقوم باستعراض معلوماته أمامها أو إحراجها بتغيير مسار الكلام بشكل مفاجئ. كما أنه لن يتخذ قراراته بمعزل عنها بل سيتناقش معها ويطلب منها المشورة.

مراعاته لك:

صحيح أنه ليس كل رجل جريء غير مراعى لزوجته، لكن الأكيد أن الرجل الخجول سيكون مراعيًا لها ومهتمًا بتأثير كلماته عليها، سواء كانت كلمات حنونة أو كلمات قاسية. فهو دائماً سيضع مشاعرها في الاعتبار عندما يقوم بأي تصرف نحوها، وسيفكر في نتيجة هذا التصرف، هل سيسعدها أم سيجرحها؟

مستبعد من قبل الأخريات:

الرجل الخجول لن تتقرب منه أية امرأة، فهو بالتأكيد يحتاج لامرأة مميزة تقرأ ما في قلبه، وإذا وجدها لن يفكر في غيرها بعد أن عثر على مَنْ تفهمه، أما الرجل الجريء قد تدفعه ثقته الشديدة بنفسه إلى خيانة زوجته، أو التفكير بامرأة أخرى.

الوفاء:

تؤمن المرأة أن الرجل الخجول يكون أكثر إخلاصاً ووفاء لشريكته من الرجل الجريء، وذلك لأنه لا يحب الكذب، ولا يخفي عنها بعض الحقائق كما يفعل الأخير.

غير متطلب أو متعب:

الرجل الخجول بطبعه سهل الإرضاء فكلمة رقيقة أو هدية بسيطة أو مجاملة لطيفة قد تسعد يومه، لكن الرجل الجريء دائماً ما يتوقع من شريكته أن تبذل مجهوداً إضافياً من أجل إسعاده وإرضائه ومفاجأته من وقت لآخر.

( انتهى السلوك السلبي الثالث " الخجل " )

السلوكيات السلبية في حياتنا ( كيف نتخلص منها؟)

---

## السلوك السلبي الرابع " الخوف":

الخوف:



الخوف هو شعورٌ قوي ومزعج جداً للنفس البشرية، وهو يدفع الإنسان باتجاه اعتقاد خطر قادم إما حقيقي أو خيالي، والخوف هو أعظم عدو قد يلحق بالإنسان، ولا شك بأن شعور الخوف هو سبب كبير في فشل الإنسان، وخلل علاقاته البشرية الكثيرة، وأيضاً هو سبب لإصابته بالأمراض، والإنسان يخاف من الماضي والحاضر والمستقبل والشيخوخة والموت والجنون، فيبقى خائفاً إذا ترك ماضياً بشعاً يلاحقه، ويخاف أن يعيش الحاضر، فيعتقد الموت دائماً، ويخاف من المستقبل، فيبقى معتقداً أنه بلا مستقبل، وسيفشل دائماً. الخوف هو شعورٌ قوي بالرهبة تجاه أمرٍ ما نواجهه، وقد يكون هذا الشعور واقعاً وحقيقياً، وقد يكون عبارة عن تهيؤات أو خيال.

ويعيق الخوف تقدّم الإنسان سواء في حياته الشخصية أو في علاقاته الاجتماعية أو حتى على الصعيد العملي، وقد يكون الخوف مرضياً ويتطلب العلاج، أو أمراً عادياً محفزاً بحادثة معينة، فالبعض قد ينجح في تخطّي الخوف ولكن قد يبقى الخوف عائقاً وحاجزاً في حياة الكثير من الناس. يحدث الخوف علمياً نتيجة تنبّه منطقة معينة في الدماغ تسمى اللوزة الدماغية إلى حالة الخوف، ممّا يؤدي إلى إفراز الهرمون المحفّز للغدة الكظرية من قبل الغدة النخامية، وهذا بدوره يؤدي إلى إفراز هرمون الأدرينالين<sup>17</sup> والنورادرينالين<sup>18</sup>

<sup>17</sup> الأدرينالين هرمون من الهرمونات المتواجدة في الجسم ويقوم الجسم بإفرازه عندما يشعر الشخص بالخوف والتوتر، فتبدأ دقات قلب الشخص بالخفقان، وهذا يزيد من تدفق الدم إلى القلب، مما يستدعي من الجسم زيادة توسيع شرايين القلب ليتمكن من استيعاب كميات الدّم المتدفقة إلى القلب، وبالتالي يتمكن الشخص من القيام بأخذ ردة فعل سريعة اتجاه المواقف التي قد تواجهه. ومع تطوّر العلوم الطبية تم استخدام الأدرينالين كنوع من أنواع الأدوية المستخدمة لعلاج حالات مرضية متعددة ومنها: 1. الأدرينالين يستخدم لعلاج حالات التعرّض لأنواع الحساسية الشديدة. 2. يستخدم الأدرينالين لتوسيع شرايين القلب وتحفيز القلب على القيام بوظائفه بطريقة سليمة. 3. يستخدم لحالات التعرّض لنوبات الرّبو الشديدة التي يتعرّض لها الشخص. 4. يستخدم لخفض ضغط العين المرتفع وحالات الزرق في العين، فيدخل في كثير من تركيبات القطرات. 5. يقلّل من نزيف الدّم واحتقان الأنف. نظراً لاستخدامات الأدرينالين المتعدّدة إلا أنّ استخدامه قد يتسبّب للشخص بالكثير من الأعراض الجانبية الصّعبة، وهذا ما جعل دخوله للمستحضرات الطبية محدود، وبكميات قليلة، فقد يتسبّب للشخص بالشعور بالغثيان والدّوار، كما أنّه قد يتسبّب في ضعف النّظر وحدّته، وقد يتسبّب أيضاً بإضعاف فرصة الحمل لدى الإناث بنسبة كبيرة، ولهذا دائماً ينصح الأطباء المرأة بالابتعاد عن التوتر والخوف وحتى عن الأدوية التي تحوي الأدرينالين. وداًئماً وأبداً حاول الابتعاد عن أي توتر نفسي قد يتسبّب لك بالخوف والتفكير المستمر، فجميع أعضاء جسمنا مرتبطة ببعضها من العقل للقلب ولباقى الأعضاء وحتى هرمونات أجسادنا.

<sup>18</sup> هرمون النورادرينالين هو عبارة عن مادة طبيعية غير مصنعة تفرز من المستقبلات العصبية والخلايا المتصلة بالجهاز العصبي، كما أن له تأثير كبير جداً على مناطق مختلفة من جسم الإنسان، وفي معظم الأحيان يشار إليه في مسماه العام بهرمون المكافحة والهروب، كما ويكمن دوره في مدى إصدار إشارات عصبية كرد فعل عكسي لبعض المواقف في حياتنا، ناهيك عن التأثيرات الصادرة عنه فور حدوث عرض ما، كزيادة معدل نبضات القلب، وارتفاع ضغط الدم بين الحينة والأخرى، وعمليات التمدد والانتعاش في الرئتين الناجمة عن عملية الشهيق والزفير، كما ويفرز في حالة ضيق الأوعية الدموية غير الهامة في جسم الإنسان، كما يقوم النورادرينالين على تحفيز المستقبلات الحسية المنتشرة في كافة أجزاء الجسم وكذلك السيلات العصبية.

اللذان يعملان على تحديد استجابة الجسم للمحفّز هنا وهو الخوف إمّا بالمواجهة أو بالهروب، ويتسبّب الخوف بتسارع في نبضات القلب والدّوار والتعب وفقدان الشهية والتوتّر وزيادة التعرّق وخاصّةً في راحة اليدين.

الخوف مشكلةٌ سائدةٌ في العالم، فكلّ شخص منا يخاف من شيء ما، ربما يكون الخوف من الموت<sup>19</sup>، أو الخوف من الوحدة، أو الخوف من عدم كونه محبوباً، أو الخوف من أن لا يُصبح مشهوراً أو ناجحاً، وقد يكون الخوف من عدم وجود أمن مادي، أو الخوف من الافتقار للأمن النفسي. إنّ الشعور بجميع تلك الحالات يندرج تحت مُسمّى الخوف، وللتخلّص منه لا بد للعقل أن يكون متحرراً تماماً.

---

<sup>19</sup> على الرغم من أنّ الخوف بشكل عام هو أمر فطري، ولكن أحياناً قد يتحوّل الخوف إلى مسمّى آخر وهو وسواس الخوف من الموت، فترى صاحبه منشغلاً طوال الوقت بأنّه في أي لحظة قد يموت أو يتعرّض لحدث ما يفقده حياته، حيث أنّ هذه الأفكار المزعجة التي قد تعرّض الشخص فعلاً للموت في أيّ لحظة. تعتبر وسواس وهوس الخوف من الموت التي تستدعي للعلاج سريعاً قبل قضائها على حياته. تعود أسباب هذا المرض إلى أسباب بيولوجية، حيث يمكن اعتبار الوسواس القهري مرضاً عضوياً بتركيبه معقدة، والسبب الرئيس في حدوث الوسواس هو النقص في مادة السيروتونين، والذي يؤدي بدوره إلى اضطراب في العقل من خلال عدم استجابته للأسئلة المطروحة والإجابة عليها، حيث يجعل العقل في تساؤل دائم عن أسئلة قد تكون سخيفة للشخص الطبيعي.

يحتاج الشخص المصاب بوسواس الخوف من الموت إلى جلسات نفسية وعلاجية لدى الطبيب النفسي، وقد تستغرق هذه الجلسات وقتاً طويلاً حسب طبيعة كل شخص، حيث تختلف من شخص إلى آخر من ناحية مدى تطوّر هذا المرض مع الشخص، أو كيفية تعاويه مع العلاج أي مدى رغبته في الشفاء منه، وبعض الأشخاص قد تحتاج إلى الأدوية والمهدئات، ولكن يجب الحذر من بعض الأدوية التي يمكن أن تؤثر على سير العمل في الأعصاب بطريقة غير آمنة.



يعتبر الخوف والقلق من المشاعر السلبية التي تؤثر بشكل سيئ على حياة الإنسان، إذ أنهما يقللان من الثقة في النفس، ويجعلان الشخص منطوياً، ومنعزلاً، وغير قادرٍ على إتمام الأعمال والواجبات الموكلة إليه بالشكل الصحيح، هذا بالإضافة إلى التسبب بإحراجه أمام الآخرين، وغيرها من المشاكل الأخرى.

من الصعب اتخاذ القرارات الصحيحة عند الشعور بالخوف أو القلق، لذلك لا بدّ على الإنسان أولاً أن يهدأ قليلاً، ويحاول نسيان القلق لمدة لا تقلّ عن الربع ساعة، ويكون ذلك إما من خلال الذهاب إلى نزهة قصيرة، أو أخذ حمام دافئ، أو شرب كوبٍ من الأعشاب وغيرها، حيثُ سيلاحظ أن الذهن أصبح صافياً، وأن القلق قد اختفى، وأصبح الإنسان أكثر قدرةً على مواجهة الموقف مهما كانت صعوبته.

عند الشعور بالخوف أو القلق من نتيجة معينة، مثل: امتحان، أو علاقة عاطفية، أو مقابلة عمل، أو عرض تقديمي وغيرها، فلا بدّ من التفكير بأسوأ احتمالٍ قد يقع عند الفشل، وتهيئة النفس لهذه النتيجة، ومن ثمّ المواجهة.

إن تجنّب المخاوف والهرب منها قد يزيد من شدتها، لذلك ينصح بالتعرّض للأمر الذي يسبب الخوف والقلق لحين اختفائه، فمثلاً إن كان هناك شخصٌ يخاف من الركوب في الطائرة، فيجب عليه أن يعود نفسه على ركوبها، ولو في رحلة قصيرة، لحين الاعتياد على ركوبها.

فعادةً ما تميل المخاوف إلى أن تكون أكثر سوءاً من الواقع، فتذكر الواقع دائماً ما يساعد على التخلص من القلق والخوف، فمثلاً من يخاف ركوب الطائرة تجنباً للتعرّض إلى الحوادث، يجب

أن يتذكّر أن فرصة حدوثها قليلة في الواقع، كما يجب على الإنسان أن يبتعد عن التفكير المثالي بالحياة، وذلك لأنها بطبعها فوضوية وملئية بالمشاكل والضغوطات.

إتباع أسلوب التخيل يكون ذلك من خلال إغماض العيون، وتخيل مكان هادئ وجميل، أو استرجاع ذكرى سعيدة ومرحة من فترة الطفولة، الأمر الذي من شأنه المساعدة على الاسترخاء، والشعور بالراحة النفسية بعيداً عن القلق، والتوتر، والخوف.

مشاركة أسباب الخوف والقلق مع الآخرين من شأنه المساهمة في التقليل من شدتها، ويشار إلى أنه في حالة عدم وجود أي صديق أو قريب للتحدث إليه فمن الممكن اللجوء إلى الطبيب النفسي للاستشارة والعلاج.

يلجأ الكثير من الأشخاص إلى الأدوية المهدئة أو تناول المشروبات الكحولية لتحسين من الحالة المزاجية والنفسية، والتخلص من الشعور بالقلق والخوف، إلا أن هذه السلوكيات تزيد الأمر سوءاً، لذلك ينصح بالنوم، وأخذ قسط كافٍ من الراحة، وفي حالة عدم القدرة على ذلك يجب إجبار النفس على الاستيقاظ بدلاً من النوم.

يشعر كل إنسان بالخوف في أوقات متعددة و تختلف الأسباب لذلك الشعور الذي يصاحب الإنسان من وقت لآخر و هناك من يُظهر خوفه أمام الجميع و هناك من يتجنب إظهار خوفه أمام أحد حتى يجعلك تعتقد بأن قلبه من حجر و لا يعرف معنى الخوف، و لكن الخوف شعور طبيعي يمر به أي إنسان و قد يكون دافعك للنجاح أيضاً و لكن يجب أن لا تجعل هذا الشعور يملكك بشكل هستيري و يُظهر ضعفك أمام الجميع و قلة حيلتك فيصبح

الخوف سبب فشلك في الحياة و بُعدك عن تحقيق أهدافك. فكل إنسان له نقطة ضعف و شيء يخاف أن يفقده دائماً أو أن يتعرض لموقف يدمره أو يهزه. و لولا الخوف من العقاب لما استقام الناس في حياتهم، و لولا الخوف من الفشل لما حاول كل شخص كي يصل للنجاح الباهر، و لولا الخوف من الفقر و الموت لما ذهب كل شخص كي يبحث عن عمل و يعمر في الأرض. و لكن يجب التغلب على شعور الخوف و محاولة استغلاله أيضاً في تحقيق أهدافك و طموحاتك المستقبلية.

أنواع الخوف:



الخوف الموضوعي: ويكون هذا الخوف نتيجة لحدوث خطر حقيقي يهدد حياة الإنسان، ومن الممكن أن تكون له عواقب لا يحمد عليها، وبالتالي، فإن الخوف في هذه الحالة يكون أمراً طبيعياً جداً.

الخوف المرضي أو غير الموضوعي: يكون الخوف في هذه الحالة أمراً أشبه بالمرض النفسي، أو أن يكون نتيجة عن مجموعة من الاضطرابات النفسية، أي أنه ليس هناك أي خطر يهدد الإنسان،

وإنّما فقط يكون الأمر مجرد حالة نفسية يُعاني منها الشخص، وبالتالي، فإن هذا الخوف يحتاج إلى استدعاء طبي فوري.

كما أن هناك أشكال أخرى من الخوف: كأن يخاف الإنسان نتيجة اقتراب كلب أو حيوان مخيف من شخص ما، أو أن يكون هذا الخوف ناتج عن حالة من التشاؤم التي تُصيب الإنسان، أو أن يخاف من البرق والرعد، وهذا النوع من الخوف يكون طبيعياً. يعتبر الخوف طبيعياً في حالة تواجد السبب الذي يستدعي الخوف، أمّا في حالة لم يكن هناك سبباً فإن الخوف يكون مرضياً.

أسباب الخوف عند الإنسان:



الخوف الوهمي: وهو خوفه من الظلام والأماكن المظلمة دائماً؛ لارتباط هذا الشيء باللصوص والجن.

وقوع الأشياء المفاجئة، وصدور أصوات قوية، كشدة المثير، أو حدوث شيء مفاجئ يجعل الإنسان يشعر بالخوف الشديد.

الخوف في كثير من المواقف ينتقل عن طريق العدوى، فعندما يتحدث شخص أمام آخر عن بعض الأمور المخيفة، فإنه سوف يتذكر ذلك لاحقاً، ويشعر بالخوف. الخوف يرتبط في المواقف غير السارة، والتي تبقى عالقة في ذهن الإنسان، ويبقى يفكر فيها دائماً.

مشاهدة المناظر المخيفة والمرعبة من خلال الأفلام أو المشاهد الواقعية؛ نتيجة الصدمات والخلافات والحروب.

مخاوف الأطفال الكثيرة المتعلقة بفقد الأم أو الأب، وفقد الحب والرعاية. حالات الخوف الانفعالية قد تنتقل من شخص لآخر، فمثلاً إذا كانت الأم تخاف من القطط، فإن ابنها سوف ينشأ وهو يخاف من القطط.

البيئة الأسرية المحيطة، والتي تكون مليئة بالشجارات والخلافات الدائمة. تخويف الآباء لأبنائهم من أشياء بغرض السخرية والتسلية، ولكن هذا قد يولد مشكلة تكبر عند الطفل، ويبقى دائم الشعور بالخوف.

الخوف من الامتحانات.

الخوف والقلق من التفاعل الاجتماعي مع المجتمع.

طرق طرد الخوف من حياة الإنسان:



الاعتراف بالخوف: فالخوف هو إحساس طبيعي يمر به الإنسان، ولكن في كثير من الأحيان يكون الخوف نافعاً للإنسان، إذا جاء مناسباً للموقف الذي تعرض له، فهو ينبه الشخص لاقتراب خطر ما، وهذه خطوة تجعله يتخلص منه ويعترف به.

فصل الخوف عن الموقف الذي يتعرض له الشخص: وبهذه الحالة فإنه يضع مسافة بين حقيقة الموقف الواقع، وبين إحساس الإنسان بالخوف، وبالتالي، يستطيع أن يقيم ويقدر الخوف الذي يشعر به، وأن يحدد إذا ما كان هذا الموقف يُلاءم الموقف أم مبالغاً فيه.

التغيير: كل إنسان يعيش على هذه الأرض بلا شك يريد التغيير، سواء تغيير إيجابي لحياة أفضل، أو تغيير سلبي لحياة أخرى، وهذا التغيير فطرة في النفس البشرية؛ لأن للتغيير جزء كبير فيما يريده الإنسان.

أن تجعل إيمانك بالله تعالى قوياً، وتكون على يقين بالله، وتعرف أن كل شيء قدره الله تعالى، فلماذا الخوف إذاً؟

العلاج بواسطة الطبيب النفسي، فيقوم الطبيب باستحضار الخبرات المؤلمة التي تسبب الذعر والخوف للإنسان، ثم تحليلها جيداً.

عند الخوف من الحيوانات الأليفة، فيمكن أن تقرب الأشياء المخيفة من الشخص بشكل تدريجي؛ حتى يتم رفع الصورة الوهمية في مخيلته، واستبدالها بصورة حقيقية.

الخوف يعتبر من الأمراض ذات العواقب الوخيمة، فهو مرض فتاك، وأحد الأسباب للإصابة بالكثير من أمراض الروح والجسد والنفوس، وبلا شك، فإن الالتزام بقراءة القرآن الكريم يومياً، والأذكار الصباحية والمسائية، وكذلك الرقية الشرعية، كل هذا يزيل الخوف والقلق، ويبعث الطمأنينة والراحة في النفس البشرية، والعامل الأساسي يقع على عاتق الأسرة، التي تقوم بتربية أبنائها على القيم الصحيحة والسليمة، وعند تعريض الأبناء للعنف، وتخويفهم من بعض الأمور فقط لغرض التسلية والمزاح، أو حتى لغرض العقاب، فهذا كله ينعكس سلباً على حياة الشخص، فيصاب بأمراض نفسية، وأيضاً بالخوف والقلق الدائم.

المجتمع السليم هو الذي يحمي أفرادهِ من وقوع المشاجرات وحالات العنف والحروب، التي تؤدي إلى المشاكل النفسية ومشاكل القلق والخوف لأفراد المجتمع، وبالتالي، يقل مستوى الإنتاج للفرد، ويصبح جل اهتمامه بالأشياء التي تخيفه، ومحاولاته الكثيرة بالابتعاد عنها، كما أن الخوف هو حالة طبيعية يعيشها جميع الأشخاص، ولا يستدعي القلق، ولكن يجب أن يتحكم الإنسان في نفسه؛ لئلا يزيد عن الحد المطلوب، فتصبح أضراره أكبر، كما أن الخوف لدى الأطفال والنساء يكون أمراً طبيعياً جداً، ولكن في

حالة كان الخوف حالة تصيب الرجال يجب أن يتطلب الأمر استدعاء طبي؛ لأن الأمر يكون نتيجة لمعاناة الشخص من بعض الأمراض النفسية، أو من بعض النقص في بعض الجوانب.

( انتهى السلوك السلبي الرابع " الخوف " )





## السلوك السلبي الخامس " ضعف الشخصية":

تعريف الشخصية:



مجموعة السمات التي تكوّن شخصية الأفراد، وهذه السمات تختلف من شخص إلى آخر، حيث يتفرد كل شخص بصفات تميّزه عن غيره، ويندرج تحت مصطلح الشخصية في العادة مفهومان أو معنيان وهما: المهارات الاجتماعية والتفاعلية مع البيئة الخارجية، كما تشترك الكثير من العلوم في دراسة مكونات الشخصية الإنسانية وما وراءها بمنظور علمي ومتخصص من أهمها: علم النفس وعلم الاجتماع، وعلم الطب النفسي. هناك الكثير من التعريفات العلمية لمفهوم الشخصية، ومنها: الشخصية هي التنظيم الشخصي للفرد، والذي يحوي جميع الأنماط والتفاعلات السلوكية التي لها الدور المهم في اختياره لطريقته الخاصة في تكيفه وتفاعله مع بيئته. مجموعة من الصفات والسمات الانفعالية والاجتماعية والجسميّة والعقلية التي تميز الفرد عن من حوله سواء كانت بيولوجية فطرية موروثّة أو بيئية مكتسبة.

بدأ الحديث عن مفهوم الشخصية في القرن الخامس قبل الميلاد، وكان أول من أشار إلى شرح ودراسة الشخصية ومكوناتها الفيلسوف هيبوقرا، حيث كان يرى أنَّ أهم العوامل التي تُحدّد بها الشخصية هي المزاج، والأخلاق، والطبقات الاجتماعية، أما الفيلسوف كريتشمر<sup>20</sup> فقسّم الشخصية إلى جانبين مُهمّين مُكمّلين لبعضهما ومن غير الممكن الفصل بينهما، وهما: جانب المظهر الذاتي وهو اتجاهات الذات ونظرتها نحو نفسها، وجانب المظهر الموضوعي المتعلّق بالاستجابات للمثيرات المختلفة والتفاعل مع الآخرين. يظهر ارتباط المظهر الذاتي بالمظهر الموضوعي في أنَّ الشعور بالتفرد والتميّز في مهارة أو مجال معين بين الآخرين متطلّب واضح للمظهر الذاتي والنظرة الذاتية.

يُعدّ مفهوم الشخصية من أصعب الاصطلاحات تفسيراً وفهماً، لكن يمكن تفسيره بإيجاز وبشكل تقريبي على أنه الفناء الخاص بالإنسان، يشمل أنماط سلوكه التي تجعله متفرداً في طريقة تكيفه مع بيئته وتنبؤه باستجاباتها. تتشكّل شخصيّة الإنسان تحت تأثير العديد من العوامل؛ كالوراثة، والنضج، وأسلوب التنشئة خلال فترات عمره المبكرة، بالإضافة إلى الدوافع الاجتماعية المكتسبة عن طريق الخبرات وطرق التعليم؛ كلّ تلك العوامل لها تأثير كبير في تشكيل وصقل شخصيّة الفرد، وبالتالي تأتي ردود فعله

---

<sup>20</sup> Ernst Kretschmer إرنست كريتشمر (1888 - 1964) أبرز من تناول بنية الجسم بالدراسة وعلاقتها بنمط الاضطراب العقلي الذي يعاني منه صاحب هذه البنية، وتقوم شهرته على نظريته التيبولوجية البنيوية Constitutional typology، وعلى كتابه البنية والخلق (Physique and Character) (1921)، وهما أكبر إسهاماته في مجال هذا الفرع من علم النفس الذي نطلق عليه اسم علم النفس البنيوي أو الجبلي Constitutional psychology حيث الجبلّة هي البنية وما فطرت عليه الشخصية من خلق أو طبيعة نفسية.

اتجاه الأمور التي يتعرّض لها منسجمة ومتناغمة مع طبيعته والبناء الكلي لشخصيته.

يحتوي البناء الوظيفي للشخصية على مكونات متكاملة، ترتبط ارتباطاً وثيقاً بحالة الاستقرار والخلو من الاضطرابات، ويظهر الاعتلال والشذوذ في البناء العام للشخصية، في حال الاختلال في أحد المكونات أو العلاقة فيما بينها، ومن هذه المكونات:

المكونات الجسمية: وهي عبارة عن المظهر العام للفرد من الوزن والطول، والسلامة الجسمية العامة، ووجود حالات العجز الجسمي، ومستوى كفاءة المهارات الحركية، والنشاط الإجمالي للفرد في مختلف المواقف الحياتية، بالإضافة إلى وظائف الأعضاء، والأجهزة الداخلية كالجهاز العصبي، والدوري، والهضمي وغيرها.

المكونات العقلية المعرفية: وتتضمن وظائف العقل والدماغ، كالذكاء العام، وكفاءة القدرات العقلية، بالإضافة إلى القدرات والمهارات اللغوية واللفظية، ومستوى الأداء للعمليات العقلية العليا، كالتحليل، والتركيب، والحفظ، والتذكر وغيرها.

المكونات الانفعالية: وهي طرق الاستجابة التي يتميز بها الفرد اتجاه المثيرات المختلفة، كالحب، أو الغضب، أو الفرح، أو الحزن وغيرها، بالإضافة إلى مستوى الاستقرار والثبات الانفعالي، ومدى انحصار هذه الانفعالات في دائرة العواطف والمشاعر.

المكونات الاجتماعية: هي المكونات التي ترتبط بشكل مباشر بأساليب التنشئة الأسرية والاجتماعية في المنزل أو المدرسة أو محيط الأصدقاء، بالإضافة إلى القيم والاتجاهات، وأدوار الفرد في المجتمع.

تتأثر الشخصية الإنسانية سلباً وإيجاباً بالكثير من العوامل، ومن أهمها:  
أساليب وطرق التنشئة الأسرية: يظهر الأثر الواضح للأسرة في تكوين شخصية الفرد، حيث أنها البيئة الأولى التي يحتك بها منذ ولادته، فيكتسب منها الكثير من المهارات والخبرات والأعماط السلوكية التي من شأنها أن تؤثر في شخصية الفرد بشكل سلبي أو إيجابي، بالإضافة إلى أن الأسرة التي تتسم بالهدوء والاستقرار تمنح أفرادها الطمأنينة والثقة بالنفس.  
العوامل البيئية الخارجية: تؤثر جميع أنواع التنشئة الأسرية والاجتماعية في المنزل والمدرسة والمجتمع العام في البناء التكويني للشخصية الإنسانية، وتظهر هذه العوامل بأشكال كثيرة كالأعراف والتقاليد والقيم والمعتقدات الدينية، فتختلف سمات الأفراد وشخصياتهم بالتفاعل المتبادل مع هذه البيئة.  
العوامل الجسمية الداخلية: وهي العوامل الفسيولوجية التي تؤثر في تكوين شخصية الفرد، كالاضطرابات في إفرازات الغدد المختلفة، فإن انخفاض إفراز هرمونات الغدة الدرقية<sup>21</sup> تجعل من

<sup>21</sup> الغدة الدرقية: هي من أكبر الغدد الصماء في الجسم، حيث تقع في مقدمة الرقبة، وهي المسؤولة عن عملية (الأيض)؛ وهي عملية التمثيل الغذائي في الجسم. تعمل الغدة الدرقية عن طريق الهرمونات التي تفرزها، يعتبر اليود العنصر الأساسي لإنتاج هذه الهرمونات، وهو متوفر بكثرة في الماء والغذاء. أما نقص نشاط الغدة الدرقية فهي الحالة التي تكون فيها الغدة غير نشطة بما فيه الكفاية، وتنتج كمية قليلة من عدة هرمونات أو هرمون معين. تفرز الغدة الدرقية هرمونات الغدة الدرقية. حيث تعتبر هذه الهرمونات المسؤولة على العمليات الكيميائية في الجسم (الأيض). وتؤثر هذه الهرمونات في عمليات الهدم والبناء من خلال دفع كل الأنسجة الموجودة في الجسم تقريباً لتصنيع البروتينات عن طريق زيادة كمية الأكسجين الذي تحرقه الخلايا، لذلك فإنها تسرع عمل أجهزة الجسم عندما تتعرض الخلايا لضغوطات وظروف صعبة، أما نقص هرمونات الغدة الدرقية فيؤدي إلى إبطاء وظائف الجسم بشكل عام. والغدة الدرقية هي الجزء الوحيد من الجسم الذي يمتص اليود إلى خلاياه، حيث تستفيد منه لتصنيع هرمونات الغدة. وتنتج

الفرد خمولاً وغير قادر على التركيز للقيام بالمهام المختلفة، كذلك فإن الاختلال في إفرازات الغدة النخامية<sup>22</sup> قد تؤثر في عملية التوازن الحركي العام للجسم، بالإضافة إلى أنَّ البنية العامة للجسم لها الأثر الواضح في تكوين شخصية الفرد، فإن الشخص الذي يملك البنية الجسدية الضخمة والعظمية يميل إلى حُب السيطرة، وتوليّ المواقع القيادية في مجتمعه، أما الفرد صاحب البنية الجسدية الضعيفة والنحيلة فقد يكون أقل إقبالاً على الحياة الاجتماعية، ويميل إلى الابتعاد عن المواقف التنافسية.

الغدة ثلاثة أنواع من الهرمونات وهي: هرمون الثيروكسين (T4) ويمثل ثمانين بالمئة من الهرمونات، وهرمون الترييودوتيروتين (T3) ويمثل ما يقارب التسع عشرة بالمئة، أما المتبقي فهو الكالسيونين الذي يساعد على تنظيم مستوى الكالسيوم بالدم. تمتص الغدة اليود وتدمجه مع الحمض الأميني تيروسين لتصنيع الهرمونين T3 و T4، لترسلهما في الدم إلى باقي خلايا الجسم لتنظم عمليات الأيض فيها، ويتم تنظيم إفرازات الغدة الدرقية عن طريق جزء في الدماغ يسمى الهيبوثالامس، فيفرز العامل المُطلق للهرمون المنبّه للدرقية TRH، فيؤثر في الغدة النخامية ليحثها على إفراز الهرمون المحفّز للدرقية TSH الذي بدوره يحفّز الغدة على إفراز هرموناتها، ويتم تنظيم هذه العملية بحسب تركيز هرموني الغدة الدرقية T3 ، T4 بعملية التغذية المرتدة السالبة، وآلية هذه العملية هي أنه عندما تنخفض كمية الهرمونات بالدم يزيد إفراز الهرمونات المطلقة والمحفّزة للدرقية.

<sup>22</sup> الغدة النخامية هي واحدة من الغدد المهمة جداً في الجسم، و توجد الغدة النخامية التي هي بحجم حبة البازيلاء في قاعدة الدماغ وراء جسر الأنف، و الغدة النخامية هي قريبة جداً من جزء آخر من الدماغ و يسمى المهاد. و تسمى الغدة النخامية أيضاً باسم "الغدة الرئيسة" لأنها توجه الأجهزة الأخرى للقيام بأعمالها. على سبيل المثال فإن الغدة النخامية توجه الغدة الكظرية سواء لزيادة أو تقليل إنتاج الهرمون، تتكون الغدة النخامية من ثلاثة أجزاء منفصلة و هي الفص الأمامي، الفص المتوسط، والفص الخلفي كل منها تقوم بوظيفة مختلفة.

### ضعف الشخصية:



هي صفة سلبية في الشخصية التي تعني عدم القدرة على اتخاذ القرارات والقُدوم بجديد، وكذلك عدم القدرة على مواجهة الآخرين وكذلك مواجهة الظروف ولو كانت ليست على القدر العظيم من الأهمية، ضعف الشخصية يعني التوجس من التطور كما أنه عائق أمام التطور والتقدم والحصول على الأفضل، ضعف الشخصية يقتل الهمة ويُثبِّط العزيمة، وهو أمرٌ ليس بالمحمود خصوصاً عند الرجال، والمؤمن القوي خيرٌ من المؤمن الضعيف.

هي حصيلة عوامل نفسية ذاتية وبيئية أو أسرية متراكمة تتجمع على مر السنين لتكوّن في نهايتها الشخصية الضعيفة المضطربة للذكر أو الأنثى، فضعف الشخصية لم يولد هكذا وإنما بفعل عوامل مكتسبة محيطة به من طريقة تربية الأهل إضافة إلى استعداد جيني لذلك، كما تكون الشخصية على مراحل وتدعم بالسنين والمواقف والتجارب التي يمر بها هذا الشخص في مجتمعه. وكي نتخلص من مرارة ضعف الشخصية وأثرها السلبي على الفرد لا بُد أولاً من أن نحدد السبب الذي أدى لذلك ونُخضع ضعف الشخصية لجلسات نفسية للتوصل إلى التاريخ الشخصي له

والذي يكشف مراحل تطور هذه المشكلة الصعبة والتي غالباً ما يكون للأسرة وطريقة التربية الأثر الأكبر فيها، فهناك عوامل تُساعد على تعميق ضعف الشخصية في الأبناء في مراحل الطفولة والشباب كتسلط الأبوين وقسوتهم مع الأبناء وسلب شخصياتهم أو طلاق الأبوين وأثره في حدوث خلل في شخصية الأبناء من خلال إحساسهم بالوحدة وعدم الأمان وغيرها من العوامل الداعمة لهذه العقد النفسية.

لكل إنسان حياته الخاصة والنمط المعين الذي يتسم به، وكأننا نقول أنها أشبه بالبصمة التي تُميز كل شخص عن الآخر، وبوجود هذه العلامات الفارقة بين البشر نستطيع أن نتميز وأن نتنافس في الوصول إلى أهدافنا ومُبْتَغياتنا، ومن مُحددات معرفة الفوارق بين الناس وطريقة وصفهم هو شخصية الإنسان، فلكل إنسان شخصيته الخاصة به والتي تتشكّل حسب عدّة عوامل من أبرزها العامل النفسي الذي تتحكّم به البيئة المحيطة والتي نكتسب منها معارفنا وحتى مشاكلنا وأعبائنا، ونظراً لإحاطة البيئة بنا من كل جانب من خلال الأشخاص الذين نُعايشهم أو نعمل معهم وظروف هذه البيئة فإنّ الشخصية تتبلور وتتشكّل حسب ما تُملّيه علينا جملة العوامل التي من أحد أسبابها البيئة.



صفات ضعف الشخصية:



الخوف والخجل الزائد من التحدث أو الجلوس مع الآخرين سواء من الأقرباء أو الغرباء، كذلك تجنب الأماكن العامة والتي يتواجد بها عدد كبير من الناس. عدم القدرة على اتخاذ أي قرار شخصي بمفرده والاعتماد على غيره في ذلك. التبعية المطلقة للأقوى في الفكر والرأي والحركات وعدم القدرة على مجادلته أو النقاش معه.

كثرة الشكوى واللجوء للآخرين في حل المشكلات حتى في أبسطها. تنفيذ طلبات وأوامر الآخرين بلا أدنى ممانعة حتى لو كان ذلك على حساب كرامته أو راحته.

عدم القدرة على إظهار المشاعر الداخلية الشخصية أو التعبير عنها صراحةً.

تجنّب النظر في عيون الآخرين إضافة إلى انخفاض نبرة الصوت.  
التواضع الزائد عن حده في مواقف تحتاج للقوة، بمعنى أن ضعيف الشخصية تراه في مواقف الذل كثيراً وهو عاجز عن الاحتفاظ بكرامته.  
تقليد أعمى للآخرين في حركاتهم وسلوكياتهم وحتى في لباسهم وأخلاقياتهم.  
ضعف القدرة على إبداء الرأي أو التصريح عن وجهة نظر خاصة به.  
عدم القدرة على التحكم في العواطف والمشاعر الشخصية فينجرف وراءها دون دراية بعواقبها الوخيمة.  
يميل إلى حُبِّ العزلة والانطواء في عُرفته بعيداً حتى عن أهله وأصدقائه، فيقضي جُل وقته وحيداً بعيداً عن كل ما يحدث حوله خوفاً من مواجهة الناس والشعور بالارتباك.  
أسباب ضعف الشخصية:



مرور الشخص بأجواء غير مناسبة في الصغر مثل العنف، والضرب، وعدم السماح له بالتعبير عن آرائه ومشاعره، واستخدام

أسلوب العنف والشدة في التربية، ويكون ذلك بقمع حرية الطفل والتحكم في آرائه وتوجهاته، ظناً من الأهل أن ذلك يدعوهم إلى حسن الأدب والالتزام، ولكن ثمار هذا النمط من التربية تُخرج أجيالاً من ضعاف القلوب والشخصيات الذين لا يُرجى منهم تغيير نحو الأفضل ولا قيادة نحو مستقبل جميل.

فالأُسرة هي اللبنة الأساسية في تكوين الشخصية، فيجب على الوالدين توفير البيئة المناسبة الإيجابية، والغنية بالمعارف، والعلوم، وتشجيع الطفل على التعبير عن نفسه ورغباته والابتعاد عن ترسيخ الشعور السلبي لدى الطفل.

التربية الخاطئة للطفل خصوصاً في السنين المبكرة من حياته، فكثير من الناس يظنون أن عمر التربية يكون بمجرد بلوغ الطفل وبداية شق طريق الحياة، ولكن هناك العديد من الدراسات أكدت أن سن إعداد القادة يبدأ من عمر سنتين، ومن هنا ينبغي أن تُدرس تربية الطفل بكل عناية واهتمام.

تعرض الشخص إلى صدمة أثناء حياته مما يجعله ينزوي على نفسه ويصاب بعدم الاستقرار النفسي مما يسبب له الخوف من أي قرارات.

مرافقة الأشخاص السلبيين وكثيри التجهم مما يغرس لدى الشخص ضعف الثقة في النفس مع مرور الأيام.

التأثر الكبير بآراء الآخرين وسهولة تغيير الرأي وعدم الإصرار على القرار المتخذ مع صحته.

عدم المعرفة الكافية والشعور بقلّة المهارات والخبرات وهذا يؤدي إلى عدم القدرة على الخوض في أي من النقاشات.

التربية المدرسية والمُجتمعية لها دورٌ بارزٌ في صقل شخصية الطفل، من خلال اشتراكه بنشاطات المجتمع المحلي، أو المهرجانات الثقافية والشعر والأدب وإتقان فنّ الإلقاء والخطابة والتحدّث أمام الجمهور، لأنّ ذلك من أهمّ وسائل تنمية الشخصية والنهوض بها. عدم فتح باب الحوار والمناقشة مع الطفل في سنّ صغيرة، لأنّ الاستماع لكلام الطفل والاستئناس به يدعوّه إلى زيادة الثقة بنفسه وبإمكانياته.

علاج ضعف الشخصية:



الشخصية القوية، هي الشخصية التي تستمر في النمو والتطور، فصاحب العقلية المتحجرة، ضعيف الشخصية، ومَن لا يستفيد من وقته وصحته وإمكانياته، ضعيف الشخصية، ومَن لا يعدل من سلوكه ويقلع عن أخطائه، يكون أيضاً ضعيف الشخصية. قوة الشخصية تعني القدرة على الاختيار السليم، والتمييز بين الخير والشر والصواب والخطأ، وإدراك الواقع الحاضر، وتوقع

المستقبل، فالنمو والتطوير شرطان أساسيان لكي تكون شخصيتك قوية ومثمرة في نفس الوقت.

الناس بطبعهم لا يحبون ضعيف الشخصية، ذاك الشخص المذبذب الذي لا يُحسن اتخاذ القرار ولا مواجهة الآخرين، ولا يجيد التعبير عن آرائه والدفاع عنها، ولا يُحسن التصرف في الأزمات والأمور الصعبة. لذلك تعرف معنا على أهم النصائح التي تخلصك من ضعف الشخصية:

1- القراءة: نبدأ بالقراءة الكثيرة، حيث أن من يتصف بضعف الشخصية، غالباً ما يتأثر بأفكار الآخرين، فإن القراءة عن أصحاب الشخصية القوية، قد يؤثر في بناء، وأيضاً ومو شخصية الفرد، فالقراءة هي ما تفيد إيجاد الحلول وأيضاً الطرق لمعرفة التحكم في اتخاذ القرارات، وذلك يدعم بناء الشخصية.

2- علينا بتحديد نقاط الضعف، النابعة من شخصيتنا، وبناءً عليها يتم الوصول لوضع الحلول المناسبة، لتجنب هذا الضعف، ومن ثم التخلص منه، وغالباً ما يساعد الطبيب الأخصائي في وضع هذه النقاط، والإشارة إليها لتجنبها.

3- تنمية القدرات والمهارات، حيث أنه وبدخل كل فرد، مجموعة من القدرات والمهارات التي يمتلكها، فلا بد من تنميتها، حيث يصبح الشخص مميزاً أمام الآخرين، وبذلك تزيد منزلته ومكانته وقدره، وخاصة الذين يتخذون ضعف شخصية الآخرين لصالحهم.

4- الجهد المبذول، حيث أن ممارسة كافة الأعمال، وإن كان الفرد غير مكلف بها، إنما سيزيده هذا العمل خبرة ومهارة، وخاصة

- بأنها ستوفّر له المجال للانخراط مع أفراد جُدد، ويشعرون بالتفوّق في ما يؤدّون.
- 5- لا بدّ من تهديد الأهداف، وخاصّة الأهداف التي تهّم الفرد شخصياً، حيث أنّ تحدّي النفس هو أهم مقوّمات الشخصية القويّة، ليستطيع الإنسان القيام بعلاقات بناءة صحيحة مع الآخرين.
- 6- الوثوق بالمقرّبين، فإنّ محادثتهم تضيف إلى النفس الشعور بالتخلّص مما يؤثّر سلباً عليها، وذلك لتجاوز ما يُضعف من الشخصية، فإنّ العلاقات بين الأصدقاء والأسرة، هي غالباً ما تنمّي الشخصية السليمة وتجعلها قويّة.
- القدرة على جعل الإيجابيات محلّ السليبات، فكل الأمور السيئة يجب على الفرد أن يحوّلها لأمر إيجابية، لتؤثّر بذلك بشكل إيجابي على العزيمة ورفع من المعنويات، عوضاً عن مشاعر الإحباط التي كانت، فإنّها ستحوّل إلى قوّة وإرادة.
- القدرة على التحكم في أهواء النفس والغرائز وعدم التحيز أو التعصب أو إصدار الأحكام، ومعاملة الآخرين باحترام وتسامح.
- 9- التمتع بالضمير الذي يولّد شعورك بالذنب في المواقف التي تستوجب ذلك وشعورك بقوة الإرادة والقدرة على الاعتراف بأخطائك وعدم التهرب منها أثناء مواجهتك للمشكلات.
- 10- تحديد أهدافك بدقة والسير لتحقيقها رغم الصعوبات التي قد تواجهك، و غير ذلك سوف يؤدي لتشيت ذهنك وتركيزك وسيؤثر على قدرتك على إيصال أفكارك للمستمع مما يُنقص من شخصيتك ويهزها أمامهم.

التعاطف مع الآخرين أحد أهم الوسائل المساعدة على تقوية الشخصية.  
التمتع برؤية متفائلة وعدم التشاؤم من كل ما حولك، فعليك أن تكون قائداً تسير في  
تحقيق ما هو متاح لك لكي تصل إلى ما تريد، وأن تفكر في جميع الأمور الإيجابية في  
حياتك.

امتلاك روح قابلة للتعلّم: فالإنسان يظل طوال حياته يتعلم ويتلقى دروس تهمه في  
حياته العملية والعلمية، لذلك إن تقبلك للنصائح وللتعليم وتطبيق ما تتعلمه سيرفع من  
شأنك لتكون قوي الشخصية والإرادة.

القناعة وعدم النظر إلى ما يمتلكه الآخرون.  
كن شجاعاً، ولكن لا تجازف في عمل غير محسوب.  
لا تسع إلى إرضاء الجميع، وإذا اقترح عليك أحدهم شيئاً ما يتعارض مع ما تخطط  
لفعله، فقم برفض هذا الاقتراح.

لا تميل إلى الإسراف، وفي نفس الوقت لا تكن بخيلاً.  
لا تحقد على الآخرين أو تجعل الغيرة تتسلل إلى قلبك، وحاول دائماً فعل الخير دون  
انتظار مقابل.

لا بُد أن تكون شخصيتك هادئة بعيدة عن الانفعال والعصبية.  
الصبر هو السبيل الأمثل لتحقيق أهدافك، فالتعجل يفقدك الثقة بنفسك ويُضعف  
شخصيتك.

الخجل هو أحد العقبات أمام شخصيتك، لذلك عليك التغلب على الخجل لتصل  
للنجاح الذي تريد بكل ثقة.

كثرة الشكوى واللجوء للآخرين حتى في أبسط الأمور من الأمور التي تدل على ضعف شخصيتك، لذلك عليك الاعتماد على نفسك والتفكير والتخطيط قبل استشارة أو سؤال أي أحد.

ابذل جهدك الواسع للإجادة فيما يسند إليك من أعمال حتى ولو لم تكن واجبة عليك، فإن كثرة مزاوله الأعمال المختلفة والمتنوعة سيؤد لك خبرات وتعاملات تستطيع من خلالها مواجهة الآخرين ومعرفة الطرق النافعة في ذلك.

الشخصية القوية:



للشخصية القوية وجودها القوي في المجتمع، فقوي الشخصية تجده غالباً منتجاً مبدعاً ومحبوفاً عند الناس والمقصود هنا المعنى الصحيح لقوة الشخصية وليس المعنى السائد عند بعض الناس، حيث يفسرون قوة الشخصية بالتسلط والتكبر

تعتبر الشخصية القوية من أهم معينات النجاح والمضي في الحياة العملية والاجتماعية، فيمتاز أصحابها بالبُعد عن صفات العنف، والغِلظة، والانفعال، ولا يعتمدون على الصراخ كوسيلة



لإثبات الذات، بل على العكس تماماً، ويمكن تلخيص أهم السمات التي تتميز بها في النقاط الآتية:

الهدوء: ولا سيما في المواقف والظروف الصعبة، فهي شخصية تستطيع السيطرة على غضبها دون أي انفعال، وغالباً ما تحكم عقلها، فلا تتأثر في الأمور والانفعالات العاطفية، وتدرس كل كلمة قبل أن تتفوه بها، ولا تسمح للمحيطين بإفساد هدوئها.

المبادئ والأخلاق: فهي تتحلّى بالمبادئ والأخلاق الحميدة كالصدق، والأمانة، والتواضع، عدا عن حبها لفعل الخير، حتى وإن تعارض الأمر مع مصلحتها الشخصية.

الثقة بالنفس: فلا تنتظر المديح أو الذم من أي شخص كان، ولا تكثر لما يقال عنها، فهي واثقة بقدراتها، ومعلوماتها الشخصية، وتلتزم الصمت إذا لم تكن ملمّة بمعلومات موضوع ما.

تنمية الذات: فهي في تطوير وتعلّم دائمين ومستمرين، حيث تهدف لزيادة معرفتها، وتحسين قدرتها الذاتية، كما تقيّم سلوكياتها، وتعُدّل ما يحتاج للتعديل فيها، وينبع ذلك من إيمانها بضرورة وأهمية تنمية الذات.

الاحترام: فلا ترى الناس أقل منها، ولا تقلل وتنتقص من مكانة أي شخص كان، فهي تحترم الناس ولا تخجل من التعامل مع أي فئة منهم كالفقراء، وذوي الاحتياجات الخاصة.

قوة الإرادة والعزيمة: فلا يقف أي شيء أمام تنفيذ قراراتها مهما كان، فهي شخصية تتميز بنشاط وحيوية كبيرين، كما تتمتع بعزيمة فريدة لا تنزعزع ولا تستسلم للخوف والتردد أبداً.

التعلّم من التجارب السابقة: فكل تجربة تمر بها تتعلم منها درساً حتى لو كان صغيراً، مما يزيد من قوتها، وحبها للحياة والمستقبل.

المسؤوليّة: فلا تعرف طريق الهروب، ودائماً ما تتخذ القرارات، وتحمل مسؤولية نتائجها سواء كانت إيجابية أم سلبية.

عوامل بناء الشخصية القويّة:

الاستعانة بالله عزّ وجل في كل أمور الحياة.

التركيز على تحقيق هدف سام.

التحلي بالصبر مهما كانت مصاعب الحياة.

التفاؤل، والتفكير بإيجابية، والنظر للأفضل بشكل دائم.

اعتماد الأفعال أكثر من الأقوال.

امتلاك روح المبادرة الذاتية.

التسلح بالعلم والمعرفة.

القدرة على مواجهة الفشل.

الحرص على حماية الجسم سليماً؛ لأن العقل السليم في الجسم السليم.

كن واثق بنفسك لأنها تقوي الشخصية لأنه لن يكون ضعيف

الثقة بنفسه قوياً في شخصيته مطلقاً، كن واثقاً من نفسك

وأعطاها حقها، تعرف على نقاط قوتها ونمها، وعلى نقاط ضعفها وتخلص منها.

تصرف وكأنك تمتلك قوة الشخصية ومع مرور الوقت سوف تصبح كذلك.

كن لبقاً لأنها تقوي الشخصية وتحدث مع الآخرين بلباقة، تعلّم فنون الحوار، وكن مستمعاً جيداً، تفهم احتياجات الآخرين واعتن بهم.

كن سعيداً لأنها تقوي الشخصية وتصرف كما السعداء، ابتسم، تفاعل، حتى إن لم تكن سعيداً، تصرف كما يتصرف السعداء وستكون منهم بإذن الله.

طوّر نفسك لأنها تقوي الشخصية لأن صاحب الشخصية القوية غالباً ما يهتم بتطوير نفسه، من خلال القراءة والدورات ومخالطة الإيجابيين وغير ذلك.

كن حازماً لأنها تقوي الشخصية لأن الحزم من صفات الشخصية القوية، لكن هذا لا يعني التشدد والعنف، انتبه لذلك.

جامل الآخرين لأنها تقوي الشخصية لأن فن المجاملة لا يجيده إلا فئة قليلة من الناس، مع العلم أن له دور كبير في تكوين صداقات واسعة والثقة بالنفس، وسبيل لأن تكون محبوباً لدى الناس، لكن احذر من المبالغة، لأنك قد تصل إلى الكذب، والمؤمن لا يكذب.

كن هادئاً لأنها تقوي الشخصية ولا تغضب بسرعة، واحذر من أن يغضبك أحدهم بسرعة، بل كن صبوراً وحليماً وهادئاً.

لا تشتكي لأنها تقوي الشخصية لأن كثرة الشكوى تقلل من هيبة الشخص، وهذا لا يعني الكتمان، فالإنسان يحتاج أن يشاركه أحد بمشاكله وهمومه، لكن اختر من تشتكي لهم بعناية.

اهتم بمظهرك " إن الله جميل يحب الجمال "لأنها تقوي الشخصية وتمنحك الثقة بالنفس.

" وإذا خاطبهم الجاهلون قالوا سلاما " تجاهل الجاهلين، فهم أقل من أن تشغل وقتك وفكرك بهم لأنها تقوي الشخصية.

لا تتدخل فيما لا يعنك لأنها تقوي الشخصية وقد قيل " من تدخل فيما لا يعنيه لقي ما لا يرضيه ".

اختر كلماتك بعناية لتقوية شخصيتك وعند الحديث مع الآخرين اختر كلماتك بعناية، فكل كلمة تنطق بها تعبر عما بداخلك.

احذر من الأخلاق السيئة لأنها تقوي الشخصية وعليك بمكارم الأخلاق، العفو والتسامح بلا ذل والكرم بلا إسراف والشجاعة بلا إلقاء النفس للتهلكة والحياء بلا خجل.

كن قوياً لتقوية شخصيتك وأظهر قوتك للآخرين، لا تشعر الآخرين بأنك ضعيف حتى لو كنت كذلك، فلو حدث لك أمر سيء - لا سمح الله - لا تظهر للآخرين مدى تأثيره عليك.

كن صاحب قرار لتقوية شخصيتك وقرر بنفسك، لا تنتظر إملاء الآخرين، وهذا لا يعني عدم الاستشارة، بل استشر ولكن القرار يجب أن يكون لك أولاً وأخيراً.

( انتهى السلوك السلبي الخامس " ضعف الشخصية " )



## السلوك السلبي السادس " الطمع "

الطمع:



أولاً: الطمع لغة:

مصدر قولهم: طمع فلان يطمع، وهو مأخوذ من مادة ( ط م ع ) التي تدل على رجاء قوي في القلب للشيء، ولما كان أكثر الطمع من الهوى قيل: الطمع طبع، والطمع يدنس الإهاب، يقال: طمع فلان في كذا وبكذا يطمع طمعاً وطماعة وطماعية أي حرص عليه ورجاه فهو طمع وطماع من قوم طمعين وطماعى وأطماع وطمعاء. وأطمعه فيه غيره، ويقال في التعجب:

طمع الرجل (بضم الميم) أي صار كثير الطمع، والطمع أيضاً رزق الجند. قال ابن بري: يقال:

طمع وأطماع ومطمع ومطامع، وقول الله تعالى: لم يدخلوها وهم يطمعون (الأعراف/

44) معناه كما يقول أبو حيان: يتيقنون ما أعد الله لهم من الزلفى.

وقوله سبحانه: (وَالَّذِي أَطْمَعُ أَنْ يَغْفِرَ لِي خَطِيئَتِي يَوْمَ الدِّينِ {82/26}) (الشعراء/

82) قال القرطبي: معناه:

أرجو، وقيل هو بمعنى اليقين في حقه، وبمعنى الرجاء في حق المؤمنين سواء. قال الأزهري: الطمع ضد اليأس. وفي حديث عمر- رضي الله عنه-: "تعلمن أن الطمع فقر، وأن اليأس غنى".

ويقال: ما أطمع فلاناً على التعجب من طمعه، ويتعدى الفعل بالهمزة لا بالتضعيف. قال ابن منظور: وأنكر بعضهم التشديد (أي أن يقال طمع)، وإنما يقال: أطمعه غيره (أي إن التعدي يكون بالهمزة)، والمطمع: ما طمع فيه، والمطمعة: ما طمع من أجله، وامرأة مطماع: تطمع ولا تمكن من نفسها، والمطمع: ما طمعت فيه، وفي الحديث: «اللهم إني أعوذ بك من طمع يهدي إلى طبع، ومن طمع في غير مطعم».

ثانياً: الطمع اصطلاحاً:

قال الراغب: نزوع النفس إلى الشيء شهوة له.

وقال المناوي: الطمع تعلق البال بالشيء من غير تقدم سبب له، وأكثر ما يستعمل فيما يقر بحصوله، وقد يستعمل بمعنى الأمل. وقال بعضهم:

الطمع ذل ينشأ من الحرص والبطالة والجهل بحكمة الباري.

الطمع عبارة عن رغبة جامحة لامتلاك الثروات أو السلع أو الأشياء ذات القيمة المطلقة بغرض الاحتفاظ بها للذات، بما يتجاوز احتياجات البقاء والراحة بكثير. وهو يسري على الرغبة الطاغية

والبحث المستمر عن الثروة والمكانة والسلطة. وأيضاً هو الهوس بامتلاك جميع الثروات والسلع لإبهار المجتمع المحيط بنا.

وكمفهوم علمانيّ نفسيّ، يعتبر الطمع، بنفس الطريقة، رغبة جامحة للحصول على أكثر مما يحتاجه الشخص وامتلاكه. وهو يستخدم بشكل نموذجي من أجل انتقاد أولئك الذين يسعون خلف الحصول على الثروة المادية الزائدة عن الحد، رغم أنه يسري على الحاجة إلى الشعور بالأخلاقيات الزائدة عن الحد أو الاجتماعية أو الشعور بأن الفرد أفضل من الآخرين.

وكان السلف يرون أن الطمع يُذهب بركة العلم، فقد اجتمع كعب وعبد الله بن سلام، فقال كعب: يا بن سلام: مَنْ أرباب العلم؟ قال: الذين يعملون به. قال: فما أذهب العلم عن قلوب العلماء بعد أن علموه؟ قال: الطمع، وشَرَه النفس، وطلب الحوائج إلى الناس.

وَمَنْ كان ذا طمع مسيطر على قلبه فإن الذل قرينه؛ لأنه يبذل عرضه في سبيل تحقيق ما هو ته نفسه وطمع فيه قلبه؛ وقال بعضهم:

الحرص يُنقص قدر الإنسان، ولا يزيد في رزقه.

وقالوا: العبيد ثلاثة: عبد رِقٍّ، وعبد شهوة، وعبد طمع.

الطمع فهو لا يجوز، لأنّه ينزل بأخلاق الإنسان إلى الحضيض، ويجعله لا يرى إلّا نفسه ومصلحته الشخصية، كأن يطمح شخصٌ ما في أن يتولى منصباً معيناً أو أن يكون في المركز الأول في كلّ شيء، فإن وصل لهذا الشيء بمجهوده الشخصي ودون أن يستخدم وسائل غير مشروعة، فهو يستحقّ فعلاً أن يحقق رغبته وطموحه، أمّا إن رغب في إزالة الأشخاص من طريقة وتشويه



سمعتهم ليحل محلهم، فهذا هو الطمع الذي لا يبرره شيء، ولا يجوز فعله أبداً. الشخص الطماع لن يستطيع تحقيق ما يريد، لأن الطمع سبب في جلب المضرة، ولا يجلب النفع أبداً، ولا يمكن أن يصل إلى نتيجة إيجابية في تحقيق شيء، كما أن الطموح يُكسب الشخص احترام الآخرين، أما الطمع فإنه يولد البغضاء في القلوب.

يخلط الكثير من الناس بين طموحهم وهدفهم في السعي لتحقيقه، وبين شعور الطمع الداخلي الذي يجعل الإنسان الطموح أحياناً يتجاوز الحد الطبيعي، ويفكر في أن ينال أشياء ليست من حقه، أو يحاول تحقيق طموح فيه تعدي على طموح الآخرين، وفي هذه الحالة يتحول الطموح إلى طمع، وشعور بالأنانية، فالرغبة الكبيرة في أن يحقق الإنسان أهدافه، تجعله أحياناً شخصاً أعمى، لا يميز بين حقه وحقوق الآخرين، على مبدأ (الغاية تبرر الوسيلة) ولهذا يجب أن يكون هناك تمييز واضح بين الطموح والطمع، كي لا ينجرّف الشخص نحو تحقيق شيءٍ يُسيء إلى مبادئ الأخلاق الأساسية.

وعلى العكس من الطمع القناعة، القناعة

القناعة: هي الرضا بما أعطاه الله، وكتبه وقسمه.

القناعة: استغناء بالحلال الطيب عن الحرام الخبيث.

القناعة: أن يكتفي المرء بما يملك، ولا يطمع فيما لا يملك.

القناعة: امتلاء القلب بالرضا، والبُعد عن التسخُّط والشكوى.

فليس القانع ذلك الذي يشكو خالقه ورازقه إلى الخلق، ولا الذي يتطلع إلى ما ليس له، ولا الذي يغضب إذا لم يبلغ ما تمنى من رُتب الدنيا؛ لأن الخير له قد يكون عكس ما تمنى. كما أن القناعة لا تعني بالضرورة أن يكون العبد فقيراً، فالغني أيضاً في حاجة إلى قناعة، كما أن الفقير في حاجة إلى قناعة؛ وقناعة الغني أن يكون راضياً شاكراً، لا جاحداً ظالماً، قناعته أن لا تلج أمواله إلى قلبه، حتى يصبح عبداً لها. قناعته أن لا يستعلي بماله على الفقراء، وأن لا يوظف ماله في الاستيلاء على ممتلكات الآخرين والاعتداء على حقوقهم. فكم من صاحب مال وفير، وخير عظيم، رُزق القناعة! فلا يغش في تجارته، ولا يمنع أجراءه حقوقهم، ولا يذل نفسه من أجل مال أو جاه، ولا يمنع زكاة ماله؛ إن ربح شكر، وإن خسر رضي؛ فهذا قنوع وإن ملك مال قارون<sup>23</sup>.

وقناعة الفقير أن يكون راضياً بقسمة الله، مستسلماً لأمر الله، لا ساخطاً ولا شاكياً، ولا جزعاً من حاله، ولا غاضباً على رازقه.

<sup>23</sup> قارون هو من بني إسرائيل وبالتحديد من قوم سيدنا موسى عليه السلام، وكان وزيراً عند فرعون، فقارون كان غنياً جداً بلغ درجة كبيرة في الثراء، وكان يمتلك مخازن ذهب وأموال، حتى أن مفاتيح الخزائن كانت ثقيلة جداً ويصعب حملها على الرجال الأشداء، وجميع الناس من قوم سيدنا موسى كانوا في ذمول من أمواله، وكان في اعتقادهم أن ثروته لن تنتهي أبداً. وضحت الآيات القرآنية أن قارون كان ثرياً وغنياً ولكنه كان ظالماً لقومه وأمواله غرته تكبر وبغى في الأرض، ولم توضح الآيات كيف بغى قارون على قومه، فقام بعض قومه بنصحه وإرشاده بالتوقف عن الظلم والتصدق من أمواله والعمل لأخوته ولكن لم يزد ذلك إلا تجبراً وتكبراً وظلماً، فقد كان يعتقد أن أمواله لا تبيد ولا تنتهي وأنه ليس بحاجة لعبادة الله فهو يمتلك كل شيء ونسي أن الله من أعطاه الملك، كان يقول أن هذا المال صنعه بعلمه وقدرته وأنكر فضل الله عليه في هذه النعمة، فالحل سبحانه وتعالى انتقم للناس فحسف به الأرض وبأمواله.

قناعته أن لا يتطلع إلى ما في أيدي الآخرين، قناعته أن يكون عفيفاً متعاففاً، وأن لا يرتكب الحرام من أجل الحصول على لقمة العيش.

فكم من مستور يجد كفافاً؛ قد ملأ الطمع قلبه، ولم يُرضه ما قُسم له! فجزع من رزقه، وغضب على رازقه، وبث شكواه للناس، وارتكب كل طريق محرم ليُغني نفسه؛ فهذا منزوع القناعة وإن كان لا يملك درهمًا ولا فلسًا.

القناعة شفاء ودواء؛ شفاء من داء الجشع والطمع، شفاء من الهموم والأحزان، شفاء من الكراهية والحسد، شفاء من نهب الأموال والاعتداء على الممتلكات.

فمن عُد القناعة ازداد تسخُّطه وقلقه، وحُرِم من الرضا بما رزقه الله وآتاه. وحينئذ لا يُرضيه طعام يُشبعه، ولا لباس يواريه، ولا مركب يحمله، ولا مسكن يؤويه؛ "ولا يملأ جوف ابن آدم إلا التراب". يبحث عن المال في كل مكان، يخلط بين الحلال والحرام، بل ربما كان ماله كله من الحرام لأنه لا يقتنع بما هو حلال.

ولقد حث النبي صلى الله عليه وسلم على القناعة، وبين أنها طريق إلى السعادة والفلاح، فقال عليه الصلاة والسلام: "قَدْ أَفْلَحَ مَنْ أَسْلَمَ، وَرَزَقَ كَفَافًا، وَقَنَعَهُ اللَّهُ بِمَا آتَاهُ". أخرجه مسلم عن عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو بْنِ الْعَاصِ.

طرق القناعة:



الإيمان الجازم بأن الله تعالى هو الرزاق، كتب الأرزاق قبل أن يخلق العباد، ولن تموت نفس حتى تستوفي رزقها وأجلها. فهل من أحد يرزق العباد غيره سبحانه؟ وهو القائل: (إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ {58/51}) [الذاريات: 58].

تسود في مجتمعاتنا الإسلامية مفاهيم خاطئة، وخاصة في البيئة العربية، وهذه المفاهيم ساهم فيها بشكل أو بآخر علماء الدين، فعليهم تقع المسؤولية بالدرجة الأولى والأخيرة نتيجة ما حصل من ابتذال للنصوص الدينية، فكثرة ترديد هذه النصوص أفقدها معناها، فمن الناس من تراه مستهتراً بقدره ومصيره هو وأسرته ومتصوراً أن الله تعالى سيرزقه وهو في بيته ومعتمداً على فهمه الخاطئ للنصوص أو ربما على تفسير البعض لهذه النصوص، وهذا أمر خطير جداً، فالله تعالى لن يرزق الإنسان إلا إن سعى ويجب أن يكون هذا السعي سعياً جاداً، فلا يجب أن يكون السعي فيه تخاذل أو

أن يكون من باب رفع العتب واللوم عن النفس، بل يجب أن يكون سعيًا جاداً وفي عدة اتجاهات وفي آن واحد، حتى يرزق الإنسان. من الأسباب التي تؤدي إلى أن يكسب الإنسان رزقه، أن يتعلم الإنسان كيف يكسب رزقه، فتعلم الإنسان كيف يكسب رزقه هو أمر هام جداً من أجل كسب الرزق، كما أن البحث الدائم عن الرزق هو من سبل النجاة وكسب الرزق المكتوب للإنسان. ومن هنا فإنه يتوجب على كل شخص من الأشخاص أن يقوم بكل ما أوتي من قوة في السعي في الأرض وكسب الرزق. إن عمل الإنسان بحد ذاته هو من سبل تطوير الحياة على سطح الأرض، حيث أن العمل يوفر السلع لكافة الناس بعملية تكاملية بين جميع الأفراد، فالعمل هو سبيل الناس لتلبية احتياجاتهم، فما يقبضه الإنسان من هنا قد ينفقه على شخص آخر من الجهة الأخرى، ومن هنا فرزق الناس على الأرض وهو لا ينزل عليهم مع المطر، لهذا وجب على كل فرد من الأفراد أن يبحث عن رزقه عند باقي الأفراد مع إيمانه المطلق بأنه لن يجد الشخص الذي قد وضع الله تعالى رزقه عنده إلا بالله - عز وجل -. أما الجلوس والسكون والراحة فهما من سبل الفقر وضياح الرزق. يُعتبر الرزق من أكثر المواضيع الحساسة في حياة الناس كافةً، وقد خلق الله الإنسان وهياً له من الأسباب ما يضمن بقاءه على هذه البسيطة، ولأجل ذلك سخر الله سبحانه الأرض وما عليها من دواب وأنعام وجماد للإنسان وهياً له كل السبل والطرق التي تساعد على استغلال الأرض واستخراج ما فيها من الخيرات؛ فأنزل الله سبحانه الأمطار، وأنبت له الأشجار، وساق له رزقه المكتوب له أينما كان. لا يرتبط الرزق بالمال فحسب؛ بل يرتبط بكافة مناحي الحياة التي يحتاجها الإنسان؛ فمثلاً الصحة رزق، والأبناء رزق، والصحة الصالحة رزق، والزوجة الصالحة رزق لزوجها، وكذلك الزوج الصالح رزق لزوجته، والوالدان رزق، والإيمان رزق، والعمل

الصالح الذي يعمل العبد رزق، إلى غير ذلك من الأمور. من أهم ما يجب على المؤمن أن يعتقده ليصدق ويقوى إيمانه أن يثق ويعتقد أن الله هو الرزاق، وهو الذي خلق الخلق وتولى أرزاقهم، فقد قال الله سبحانه: (وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ {56/51} مَا أُرِيدُ مِنْهُمْ مِنْ رِزْقٍ وَمَا أُرِيدُ أَنْ يُطْعَمُوا {57/51} إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ {58/51}) [ سورة الذاريات، آية: 56-58] وقد حث الله سبحانه عباده على السعي لطلب الرزق، فقال سبحانه: (هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذُلُولًا فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِنْ رِزْقِهِ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ {15/67})، [ سورة الملك، آية: 15] وهذه دعوة صريحة للسعي إلى الرزق، فلا بُدَّ للإنسان أن يسعى حتى يأخذ من رزق الله الذي قدره له. يُعرَف الرزق بأنه كل ما يُنتَفَعُ به من مالٍ أو زرعٍ أو غيرهما، وهو ما يتهيأ للعبد من الله -عزَّ وجلَّ- بلا سعيٍ منه ولا نيةٍ لتحصيله، فليس الرزق، كما يظنُّ النَّاسُ، بأنَّه ما يأتي للمسلم بطريق العمل أو الاستثمار أو نحو ذلك، بل هو ما يَقْسِمُ الله تعالى لعباده من الطَّعام والشراب واللباس، وكُلُّ ما يمكن له الانتفاع به واستهلاكه.

يوجد العديد من الأسباب الجالبة للبركة في الرزق منها: تقوى الله عزَّ وجلَّ، ومخافته، وإتباع ما جاء به رسول الله عليه الصَّلاة والسَّلام من أوامر واجتناب للنواهي. التوكُّل على الله سبحانه وتعالى مع الأخذ بالأسباب؛ فاعتماد القلب على الله، واليقين بالله مع سعي العبد في طلب رزقه من الأسباب الجالبة للرزق. التسمية وذكر الله تعالى، واللجوء إليه بالدعاء والتوبة والاستغفار. شكر الله تعالى وحمده على ما أنعم به على العبد من النعم صغيرة أو كبيرة، قليلة أو كثيرة.

رزق الإنسان آتيه لا محالة، لكن هنالك بعض الأمور التي قد تعطل الرزق أو تحجبه، وأبرزها ما يلي: ذنوب الإنسان وإعراضه عن الله، حيث قال النبي -صلى الله عليه وسلم-: "إن الرجل ليحرم الرزق بذنب يصيبه"، والذنوب بأنواعها كالصغائر والكبائر والعقوق وفعل المنكرات والربا، إذ كيف يقبل الله على مَنْ صدَّ عنه؟ فالمعاصي داءٌ أهلك القرون الأولى ومحقت بركة ما أُعطوا، فلما كفروا وجحدوا بالله كان عاقبتهم أن أحال الله جنائهم هشيماً وخراباً كما في قوم فرعون وعاد، وأبدلهم بسوء الحال وقلة المال والأهل والولد. أكل أموال الناس بالباطل، والبُخس بالموازين وغش الناس. الحلف الممحق للنعمة، كما ورد بالأحاديث عن التجار يحلف من أجل أن يبيع سلعته فيمحق الله ماله. عدم أداء حق الله فيه، ومما يعطل الرزق ترك الصلاة والتهاون في أدائها، حيث أنه مَنْ فاتته صلاة العصر لا بركة في رزقه ولا خير، والتكبر والجحود بالنعمة سببٌ مهمٌ في محقتها وزوالها. الحسد والبغض وعدم حب الخير للناس يؤدي لحرمان الحاسد منها، والشماتة والسخرية بمن هو دونك هي شيء عظيم عند الله، حيث روي عن أحد الصالحين أنه افتقر بعد أربعين عاماً من الغنى ف قيل له ألا تحزن؟ فقال: هو ذنبٌ انتظرتُه أربعين عاماً حين عيّرت رجلاً، فقلت له يا فقير. عقوق الوالدين، وقطيعة الرحم، وظلم الناس، وصرف المال في غير وجوهه. انقطاع الرزق وسعته قد يكون فتنةً وابتلاءً، ففي قليل من الأحوال قد تكون قلة الرزق ابتلاءً من الله لعباده كي يختبرهم، كما في قصة سيدنا أيوب -عليه السلام-، فقد أخذ الله أبناءه وماله، وأتلف صحته ليجلس على سرير المرض ثمانية عشر عاماً، لكنه مع هذا صبر وشكر فأبدله الله مالاً خيراً من ماله، وولداً خيراً من ولده، وعافاه وأذهب عنه الله ما أهمّه. وفي جانبٍ آخر قد يكون هذا الرزق فتنةً يفتن بها البعض مثلما حدث في بني إسرائيل

كما وضحته سورة الإسراء، ولسنا ببعيدين عن قارون وقومه حين أنعم الله عليه بالمال الوفير الكثير فما شكر وأدى حق ربه إنما قال: (قَالَ إِنَّمَا أُوتِيتُهُ عَلَىٰ عِلْمٍ عِنْدِي) "[القصص:78]، وبذلك كفر وتكبر وجحد بنعمة الله فخسف الله به وبماله الأرض، وصار عبرةً لكل من تسول له نفسه بذلك، لذلك كله، فإن سعة الرزق وضيقة فتنه وابتلاء، كما بينته الآيات، حيث قال الله تعالى: "فَأَمَّا الْإِنْسَانُ إِذَا مَا ابْتَلَاهُ رَبُّهُ فَأَكْرَمَهُ وَنَعَّمَهُ فَيَقُولُ رَبِّي أَكْرَمَنِ، وَأَمَّا إِذَا مَا ابْتَلَاهُ فَقَدَرَ عَلَيْهِ رِزْقَهُ فَيَقُولُ رَبِّي أَهَانَنِ". وأياً كانت أسباب انقطاع الرزق فإنه يجب علينا أن نؤمن أن وحده من يملك ضرنا ونفعنا، وأن ما يجده المؤمن في حياته هو خيرٌ مطلقٌ لو يعلم، ولذلك فيا أيها المعرض عن بابه عدُّ إليه فهو غني عنك ووحده من يحتاجه، وأياها المقصر استزد، ويا صاحب الابتلاء أبشر فما أعدَّ الله لك خيراً مما أخذ منك.

روى ابن ماجة في سننه عن جابر بن عبد الله رضي الله عنهما قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "أيُّها الناس؛ اتقوا الله وأجملوا في الطلب، فإن نفساً لن تموت حتى تستوفي رزقها وإن أبطأ عنها، فاتقوا الله وأجملوا في الطلب، خذوا ما حل ودعوا ما حرم". فلماذا الطمع؟ ولماذا الجشع؟

يقول عامر بن عبد قيس رضي الله عنه: "أربع آيات من كتاب الله إذا قرأتهن مساء لم أبال على ما أمسي، وإذا تلوتهن صباحاً لم أبال على ما أصبح: (مَا يَفْتَحِ اللَّهُ لِلنَّاسِ مِنْ رَحْمَةٍ فَلَا مُمْسِكَ لَهَا وَمَا يُمْسِكْ فَلَا مُرْسِلَ لَهُ مِنْ بَعْدِهِ) [فاطر: 35]، وقوله تعالى: (وَإِنْ يَمْسَسْكَ اللَّهُ بِضُرٍّ



فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ وَإِنْ يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَادَّ لِفَضْلِهِ يُصِيبُ بِهِ مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَهُوَ  
الْعَفُورُ الرَّحِيمُ {107/10} [يونس: 107]، وقوله تعالى: (وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى  
اللَّهِ رِزْقُهَا وَيَعْلَمُ مُسْتَقَرَّهَا وَمُسْتَوْدَعَهَا كُلٌّ فِي كِتَابٍ مُبِينٍ) [هود: 6] وقوله تعالى:  
(سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا {7/65}) [الطلاق: 7].

تذكّر العبد أن الدنيا إلى زوال وأن متاعها إلى فناء:

ليعلم العاقل أن كل حال إلى زوال، فلا يفرح غني حتى يطغى ويبطر، ولا ييأس فقير  
حتى يعصي ويكفر، فإنه لا فقر يدوم، ولا غنى يدوم!! وكم من رجال نشؤوا على فرش من  
حرير، وشربوا بكوؤوس من ذهب، وورثوا كنوزاً من المال، وأذلوا أعناق الرجال، واستعبدوا  
الأحرار من الرجال والنساء! فما ماتوا حتى اشتبهوا فراشاً خشنا يقي الجنب عَضُّ الأرض،  
ورغيفاً من خبز يحمي البطن من قَرَصِ الجوع!! وآخرون قاسوا المحن والبلايا، وذاقوا الألم  
والحرمان، وطووا الليالي بلا طعام! فما ماتوا حتى ازدحمت عليهم النعم، وتكاثرت لهم  
الخيرات، وصاروا من سراة الناس!! وسيسوي الموت بين الأحياء جميعاً: الغني والفقير؛  
فدود الأرض لا يفرق بين المالك والأجير، ولا بين الصعلوك والأمير، ولا بين الكبير والصغير،  
فلا يجزع فقير بفقره، ولا يبطر غني بغناه.

فما أجمل القناعة، وما أسعد أهلها! لو تحلى بها الناس لزالَت منهم الضغائن والأحقاد،  
وحفت بينهم الألفة والمودة؛ فإن ما يقع فيه الناس من خلاف وشقاق سببه الدنيا  
والتنافس عليها، سببه ضعف القناعة والرضا في القلوب.

أن ينظر المرء إلى مَنْ هو أقل منه في المال والمنصب والجاه، ولا ينظر إلى مَنْ هو أعلى منه في ذلك.

تربية النفس على الاقتصاد في الإنفاق، وعدم الإسراف والتبذير.

يقول الله سبحانه وتعالى في محكم التنزيل: "وَكُلُّوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ"، فالله سبحانه وتعالى يكره الإسراف والمُسرفين، فالإسراف من أكثر السلوكيات السلبية المُسببة للكثير من المشكلات، بالإضافة إلى أنه يكسب صاحبه الإثم على هدر النعم، فالإسراف يعود على الفرد والمجتمع بالخسارة الكبيرة؛ حيث يُسبب ضياع وهدر الطاقة والمال وكل شيء، كما يتسبب في حرمان الكثير من الناس في حقهم الطبيعي في الكثير من الأشياء، وضياعها بلا فائدة. بالإضافة إلى أن الله سبحانه وتعالى يكره المُسرفين فقد وصفهم في القرآن الكريم بصفة سيئة جداً؛ حيث قال عنهم بأنهم إخوان الشياطين، وهذا دليل على بشاعة الإسراف، ومن الآثار الاجتماعية السيئة للإسراف أنه يعتبر من الأمور المنافية للأخلاق الكريمة، ويُشكل قدوة سيئة للأجيال القادمة، فلا يحافظون على مقدراتهم الشخصية ومقدرات الوطن والعائلة، وهذا كله سبب في تأخر الأمة في التطور والتقدم. يتخذ الإسراف أشكالاً كثيرة، من أهمها الإسراف في إعداد الطعام وعدم تناوله، مما يؤدي إلى إتلافه ورميه، وعدم الاستفادة منه، والإسراف في استخدام كميات المياه الموجودة في كوكب الأرض، ونقص مصادر الطاقة. أوصى الرسول الكريم عليه الصلاة والسلام بعدم الإسراف، حيث قال في الحديث الشريف، الذي يُعبر عن ضرورة التوفير قدر الإمكان حتى لو توافرت الأشياء بشكلٍ كثيرٍ وكبير: "لا تسرف في الماء ولو كنت على نهرٍ جارٍ"، لكن للأسف، تفوتنا هذه الأمور دائماً، ونسرف في كل شيء، دون أن ندرك أننا نُعذب

الله ورسوله. في الوقت الحالي، انتشرت برامج التوعية الكثيرة التي يقودها أشخاص متطوعون، ووزارات ودوائر رسمية، وذلك لعمل حملات للتوعية بضرورة التوفير وتجنب الإسراف، ومن أهم الأشياء التي تركز عليها هذه الحملات التوعوية هي التوفير في مصادر الطاقة، من كهرباء وماء ووقود، وبالإمكان استغلال مصادر الطاقة المتجددة مثل الشمس لتجنب الإسراف في الكهرباء مثلاً، مع ضرورة إطفاء الأنوار في الغرف التي لا يجلس بها أحد، وكذلك الذهاب إلى العمل أو المدرسة أو الجامعة بالاتفاق مع أشخاص يملكون سياراتهم الخاصة للذهاب سويةً إلى العمل بشكل جماعي وبسيارة واحدة، وذلك لتجنب الإسراف في الوقود الذي يعتبر من مصادر الطاقة غير المتجددة. الجدير ذكره أنه من الضروري جداً التمييز بين الإسراف والكرم، وبين التوفير والبخل، فالإسراف يكون في غير فائدة وفي غير وجه حق، أما الكرم فيكون في مكانه الصحيح ولأشخاص محتاجين، كما أن الإسراف لا يتنافى مع الصّرف والإنفاق، لكنه يكون بشكل مقنن، بعيداً عن ضياع المال والمقدرات، لذلك علينا جميعاً أن نلتزم بالحكمة في الإنفاق وتجنب الإسراف في كل شيء.

الاعتقاد بأن الله سبحانه جعل التفاوت في الأرزاق بين الناس لحكمة يعلمها:

فلله سبحانه وتعالى حكمة في تفاوت الأرزاق والمراتب بين العباد؛ حتى تحصل عمارة الأرض، ويتبادل الناس المنافع والمصالح، ويخدم بعضهم بعضاً.

العلم بأن الفقر والغنى ابتلاء وامتحان:

فالفقير ممتحن بفقره وحاجته، والغنيّ ممتحن بغناه وثروته، وكل منهما مسؤول

وموقوف بين يدي الله عزّ وجلّ<sup>24</sup>.

( انتهى السلوك السلبيّ السادس " الطمع " )

---

<sup>24</sup> مقال للكاتب أحمد عماري بعنوان: " القناعة (حقيقتها ومكانتها ووسائلها)".



## السلوك السلبي السابع " الغضب ":

الغضب:



يغضب كثيرٌ من النَّاس حين يتعرَّضون لبعض المواقف المزعجة التي تؤثر على مزاجهم، ويعرف الغضب على أنه عدم قدرة الإنسان في السيطرة على انفعالاته وأعصابه، نتيجة لتعرضه لمشكلة ما، وصفة الغضب من الصفات السلبية التي يتَّصف بها الكثير من الأشخاص، بحيث تُصبح تصرفاتهم وسلوكهم غير طبيعية وغير محتملة للآخرين، وفي حالة الغضب قد يفعل البعض أو يقول أي شيء يؤدي إلى الندم الشديد بعد فوات الأوان.

ذكر الغزالي في كتابه، الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الغضب والانفعال عند الإنسان وهي تتمثل في مجموعة من الصفات السيئة التي يحملها الإنسان، كالزهو وعدم الإعجاب بأي شيء، والمزاح المفرط مع الآخرين، والاستهزاء بهذا الشخص والاستخفاف به، غدر الآخرين، والحسد يؤدي إلى تصرف الشخص تصرفات غير

مقبولة ولائقة وعندما يتعامل مع هؤلاء الأشخاص يتعامل معهم بغضب وانفعال، وغيرها من الأسباب التي تؤدّي إلى الغضب، كما أنّ الحرص المبالغ فيه يؤدّي إلى حدوث الغضب الشديد. الغضب والانفعال الشديد له تأثير سلبيّ على صحة الإنسان، ففي كثير من الحالات يتعرض الغاضب للإصابة بالجلطات والسكتات القلبية وارتفاع حاد في ضغط الدم وتزايد كبير في دقات القلب من شدة الانفعال أو التوتر.

الغضب صفة تُطلق على الشخص الذي يفقد السيطرة على نفسه بسبب شيء قد أغضبه وجعله يتصرّف على غير طبيعته وهي من العادات السيئة التي من الممكن للشخص أن يكتسبها وتجعل منه يندم على ما يفعل أو يقول، فالغضب هي عاطفة الإنسان، فأحياناً قد تكون جيّدة وأحياناً سيئة كثيراً. ومسببات الغضب قد تكون عوامل خارجيّة من إزعاج أو تضيق أو حدوث شيء يزعج، ومن الداخل كإحساس وشعور بشيء يُغضب. الإحساس بالغضب تكون في البداية إحساس يخرج الإنسان ومع مرور الوقت تصبح عادة يُصعب التخلص منها، فالغضب يختلف من شخص إلى آخر، فهناك أشخاص يُستفزون بآتفه الأمور وعلى أبسط الأشياء، فأصبح الغضب عادة من طبعهم وهو ما يطلق عليهم أو نلقبهم ب دماءهم حارّة، وهناك أسباب قد تؤدّي إلى الغضب وهي الأشخاص والبيئة التي يعيش فيها الشخص، والأشخاص الذين يغضبون بسرعة قد يعيشون في بيئة غير متفهّمة وتجده يعيش حياة فوضويّة.

عن أبي هريرة<sup>25</sup>، رضي الله عنه، أن رجلاً قال للنبي صلى الله عليه وسلم أوصني " قال لا تغضب، فردد مراراً، قال لا تغضب " رواه البخاري".

من تأمل هذا الحديث نجد الحكمة النبوية التي أرشدت الإنسانية إلى طريق النهضة والحضارة، فالحضارة لا تقوم ولا توجد إلا من خلال الإنسان المتوازن في انفعالاته، ويستخدم عقله، ويتعدى عن الفوضى.

<sup>25</sup> أبو هريرة صحابي جليل ومحدث، وفقهه، وأحد قراء الحجاز، وُلد في السنة التاسعة عشر قبل الهجرة، وعُرف بملازمته للرسول صلى الله عليه وسلم، وحفظ عنه الكثير من الأحاديث، ساعدته سرعة حفظه، وجراسته في سؤال النبي صلى الله عليه وسلم عن أشياء لا يسأل عنها غيره، وقد عهد إليه النبي صلى الله عليه وسلم القيام ببعض المهام كحفظ أموال زكاة رمضان، كما أرسله مؤذناً إلى البحرين مع العلاء بن الحضرمي والي البحرين.

كان اسمه قبل الإسلام عبد شمس بن صخر الدوسري؛ نسبة إلى قبيلة دوسر بن عدنان اليمينية؛ فلما أسلم أطلق عليه الرسول صلى الله عليه وسلم اسم عبد الرحمن بدلاً من عبد الشمس. كان يُكنى بأبي هريرة، وقد ظلت هذه الكنية ملازمة له، وقد أطلقت عليه هذه الكنية؛ لأنه كانت لديه هرة صغيرة، كان يأخذها معه في النهار أينما ذهب، وكان يضعها تحت الشجر في الليل. أسلم أبو هريرة على يد الطفيل بن عمر، وذلك في السنة السابعة من الهجرة، وقد كان عمره ثمان وعشرين سنة، عندما ذهب هو والطفيل إلى المدينة المنورة ليلتقيا بالرسول صلى الله عليه وسلم، ويعلنا إسلامهما. أمضى أربع سنين مع النبي صلى الله عليه وسلم يذهب معه إلى بيوته، ويخدم نسائه، ويخرج في الغزوات معه. عُرف أبو هريرة بأنه من أكثر الصحابة رواية للحديث النبوي، وذلك خلال سنوات قليلة من لقائه بالرسول صلى الله عليه وسلم والتي لم تتجاوز الثلاث سنوات، وقد روى عنه حوالي ثمانمائة رجل من الصحابة والتابعين وغيرهم، كما روى عنه أصحاب الكتب الستة، وهم: الإمام البخاري، ومسلم، والنسائي، وأبو داود، والترمذي، وابن ماجه، وكذلك الإمام أحمد بن حنبل في مسنده، وأنس بن مالك في موطئه، ولم يقتصر اجتهاد أبو هريرة على حفظه للأحاديث فقط، بل إنه كان من القراء المشهورين، ومن حفظه القرآن الكريم الذين حرصوا على تعليمه لمن جاء بعدهم من التابعين.

شهد أبو هريرة جميع الغزوات التي حدثت بعد إسلامه في عهد الرسول صلى الله عليه وسلم كغزوة خيبر، وفتح مكة، وحنين، وتبوك، كما أنه شهد كل المعارك التي في عهد الخلفاء الراشدين، فشهد غزوة مؤتة، وحروب الردة في زمن الخليفة أبي بكر الصديق رضي الله عنه. توفي أبو هريرة في المدينة المنورة، وذلك في السنة السابعة والخمسون للهجرة، حيث كان عمره ثمانية وسبعين عاماً، وقد دُفن في البقيع.



يثور في الذهن عدد من التساؤلات وهي:

لماذا نهى النبي صلى الله عليه وسلم السائل عن "الغضب" ؟ يكمن الجواب عن ذلك أن هذا بيان للحكمة النبوية للنبي صلى الله عليه وسلم والذي أوتي الحكمة وفُضِّل الخطاب، حيثُ كان يغرس في طالب المعرفة ما يلزمه من الكماليات الإيمانية الإنسانية، ولذلك فإن السائل كرر الطلب من النبي صلى الله عليه وسلم أن يوصيه بشيء جديد وفي كل مرة يقول له لا تغضب، مما دفع الرجل السائل للتفكير في تكرار الوصية النبوية له بعد الغضب، فوجد أن كل الشر في الغضب.

من نظر إلى المفاسد التي يؤدي إليها الغضب، من العنف، والضرب والشتيم والقتل، والطلاق، وفساد حياة المجتمعات واضطرابها، قال الحافظ ابن حجر: "ومن تأمل هذه المفاسد عرف مقدار ما اشتملت عليه هذه الكلمة اللطيفة من قوله صلى الله عليه وسلم "لا تغضب" من الحكمة، واستجلاب المصلحة في درئ المفسدة مما يتعذر إحصاؤه والوقوف على نهايته (فتح الباري لابن حجر / 10 / 520)".

الغضب ليس بيد الإنسان، وإنما هو انفعالاً خارجاً عن سيطرة الإنسان؟ النبي صلى الله عليه وسلم يحذرننا من الوقوف مع أسباب الغضب والتفكير فيه، وعدم جعل انفعالات الغضب هي التي تُسيطر على حركة الإنسان، وتغليب لغة العقل والحوار، والتفكير العلمي في حل الأزمات. لذا فإن علماء الشرع بينوا علاج الغضب من خلال التفكير في فضائل الصبر، وضبط النفس، وكظم الغيظ، والاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم، والوضوء لكي تبرد أعضاء الغاضب، وتغير الهيئة بأن يجلس إذا كان واقفاً، وأن يتفكر في قُبْح ما

يصدر عن الغاضب، وأن يتشبه بالأنبياء والصالحين في صبرهم وتحملهم وسعة صدرهم. وفي هذا المجال دعوة لأبناء المجتمع عموماً وخاصة لطلبة الجامعات أن يكونوا أكثر وعياً لخطورة الغضب الناتج عن أسباب الكبر والتفاخر أو عقد المناقشات والنزاعات، وأن يفعلوا قيم الحوار الحضاريّ الإيجابي، وحُسن التصرف مع الآخرين، وممارسة مهارات الحديث والكلام الإيجابي، وحُسن الاستماع للآخرين، وإقامة الحجة على المخالفين بالفعل والمنطق وليس بالكلام السلبي والغضب.

طباع الغاضبين:



للذين يغضبون تصرفات مختلفة وطباع تتفاوت وهي كما يلي:

سريع الغضب سريع الرضا: الأشخاص الذين يتصفون بذلك هم الأشخاص الذين لا يعرفون كيفية التحكم في أنفسهم، فهؤلاء الأشخاص يتصفون بغضبهم السريع وغير المبرر ويتخلصون من هذا الغضب في وقت قصير وسريع، وهؤلاء من الأشخاص الذي

تصعب معرفة الطريقة التي يجب التعامل معهم بها، ويتصفون بأنهم من أكثر الأشخاص إيذاء للطرف المقابل، فالذي يسيطر على طريقة تعاملهم مع الآخرين المزاجية التي يتمتعون بها، ففي بعض الأوقات يكونون هادئين وفي حالات أخرى يكونون غاضبين.

بطيء الغضب بطيء الرضا: يعدّ هذا النوع من الأشخاص الذين لا يغضبون من أي شيء كالنوع السابق، لكن في الحالات التي يغضب وينفعل فيها، يُعادي الطرف الآخر لفترات طويلة قد تكون أسبوعاً أو شهراً، ولا يبادر في الإصلاح والعودة إلى الوضع الطبيعيّ. بطيء الغضب سريع الرضا: يعدّ هذا النوع من أفضل الأشخاص، لأنه يتميز بالهدوء والروية والحلم، ويتعامل مع المشاكل بحكمة وعقلانية، وهذه الصفات لا تمنعهم من الغضب في بعض الأحيان كغيره من البشر، إلا أنّهم يهدؤون ويرضون بسرعة كبيرة ولا يحملون الحقد والكراهية لأيّ أحد.

سريع الغضب بطيء الرضا: يعتبر هذا الصنف من الأشخاص غير المحبين للآخرين، وذلك لأنّهم يغضبون على أبسط الأمور، ولا يرضون بسهولة عندما يعتذر منهم الطرف الآخر، وفي الحالات التي يريد أن يسامح فيها الطرف المقابل، يتخذ القرار بنفسه دون الاهتمام بالطرف الآخر.

إستراتيجية تبقيك قادراً على التحكم بغضبك:



لا تبقى أسيراً لعاطفة الغضب: من حقك الإحساس بالغضب، ولكن تفادي التمرغ في تراهبه، واجتراره مرة بعد مرة، لأنّ ذلك لا يجلب لك أي فائدة. فكّر فيما قد يكون جارياً معك ومسبباً لغضبك: هل هذا الشيء هو مرورك بمرحلة عسيرة في يومك أو شهرك أو سنتك،؟ لعلك جائعاً أو مرهقاً أو تحس بضغط عاطفيّ، أو لعلك قد احتكتك بدون قصد بذكرى مؤلمة، أو ضغط على زر عن طريق الخطأ. ما هي حدود غضبك؟ إن كثيراً من الخصومات التي قد تثور في علاقاتنا الراهنة، قد تكون رجع صدى أو تضخيماً لحوادث كانت قد وقعت في الماضي. إن فهم الدافع الذي هيّج الإحساس الغاضب، قد يُساعد الإنسان على فهم الـ "كيف" وتطبيقه على "الآن" وتقدير ما يمكن فعله في هذه الحالة.

اتخذ قراراً: هل تريد التعبير عن غضبك أم نسيانه؟ عندما تشعر بثورة غضب، قرر أولاً بينك وبين نفسك، ما الذي حدث على وجه اليقين، وما هي الحقائق؟ ثم اطرح على نفسك ثلاثة أسئلة؟

هل ما أغضبني مهم أم تافه؟

هل أستطيع أن أفعل شيئاً لتغيير الوضع أو السلوك الذي أغضبني؟

هل الأمر يستحق ذلك؟

إذا أجبت بـ "لا" على أي واحد من هذه الأسئلة، وإذا كنت راغباً حقاً في جعل الغضب يمضي ويزول، فالبجأ إلى طريقة جسمانية لإزالة الغضب (خُذْ نفساً عميقاً، أو انزل إلى الشارع وامشي مشياً حثيثاً مدة من الزمن، واقرن ذلك بحركة عقلية، أي أنظر إلى الأمر بروية وحكمة).

تأكد من أنك تتجه الوجهة الصحيحة عندما تجيب على الأسئلة السابقة بكلمة "نعم"، وكأن معنى ذلك أنه لا بد من اتخاذ إجراء ما مع الشخص الآخر الذي أثار غضبك، فتأكد تماماً أنه يستحق المواجهة فعلاً.

عبر عن غضبك بطريقة إيجابية فعالة: خُذْ ماهية غضبك وسببه. لاحظ أن من الخير لك الاحتفاظ بهدوئك.

إن الغضب يورث الأمراض، لذلك يُطلب من الناس ألا تغضب.

إنه من الطبيعي أن يغضب الإنسان، ولكن عليه ألا يظل غاضباً لفترة طويلة، وعليه أن يحاول التخلص من الغضب في أسرع وقت، لأنَّ الغضب شحنات سلبية وطاقة سلبية، وأمراض في الجسم تجعله في حالة عدم توازن ودائماً يحاول الإنسان أن يفرغ غضبه ويفرغ حزنه. وهناك بعض الأشخاص إذا كان متضايقاً يرسم أو يقود

سيارته، إنه يتحرك ولا يظل في مكانه مُتعباً ويوسوس أو يتكلم بينه وبين نفسه.

كيفية التعامل مع الغضب:



أ - الاسترخاء:

وهي من أهم الأمور التي يفعلها الشخص الذي يتمتع بغضب شديد في شخصيته. بمعنى آخر عندما يكون الشخص غاضباً ويريد أن يوصل فكرة معينة فيجب عليه أن يجد طريقة جميلة بحيث يستطيع أن يمتص غضبه ويتكلم بأسلوب يريح الذي أمامه وفي نفس الوقت يوصل الفكرة التي غضب من أجلها.

ينتشر أداء تمارين الاسترخاء بين فئة كبيرة من الناس بهدف التخلص من الضغط النفسي والتوتر والاكتئاب، ويحرص البعض على القيام بهذه التمارين بشكل يومي، حيث أنهم وجدوا فيها الحل المناسب للوصول إلى حالة الهدوء والسكينة والاسترخاء العضلي والنفسي، بالإضافة إلى تنقية الروح والعقل من الهموم والأحقاد التي تعكر على الفرد صفاء يومه، وتتسبب في عرقلة مسيرة حياته

اليومية وتعطيها بشكل كبير، كما تُساعد المداومة على أداء تمارين الاسترخاء في تعلّم مفهوم الصَّبْر وتطبيقه خلال الحياة اليومية، مما يُخرج جزءاً كبيراً من القلق والغضب خارج حياة الفرد.

أولاً: تمارين الاسترخاء: من أسهل التمارين التي يمكن للأفراد بجميع الأعمار ممارستها، دون الشعور بالإجهاد أو التعب نتيجةً لذلك، تتضمن تمارين الاسترخاء تمارين اليوغا وتمارين التنفس والتأمل والتخيّل، يبدأ تطبيق هذه التمارين من عشر إلى عشرين دقيقة يومياً، مع التدرج في زيادة مدتها حتى تصبح من نصف ساعة إلى ساعة يومياً، بعد ذلك سيجد الفرد نفسه مقبلاً على هذه التمارين بشكل تلقائي عند التعرّض للضغط والتعب. تمارين التنفس من أسهل وأكثر التمارين المستخدمة للاسترخاء انتشاراً، نظراً لسهولة تطبيقها في أي وقت وأي مكان حال الشعور بالضغط والتوتر، وذلك من خلال تطبيق التالي:

الجلوس بوضعية مريحة، على أن يكون الجسم معتدلاً، مع تثبيت أحد اليدين أعلى الصدر والثانية أعلى البطن.

الحصول على نفس عميق من الأنف، مع الإحساس بارتفاع اليد الموجودة أعلى الصدر، وهبوط اليد الموجودة أعلى البطن.

دفع أكبر قدر من الهواء من الفم إلى الخارج، مع إبقاء عضلات البطن مسحوبة للداخل، و ملاحظة انخفاض الصدر.

إعادة الخطوتين السابقتين بشكل متكرر، مع الحرص على سحب أكبر قدر ممكن من الهواء عبر الأنف، حيث يُساعد الأكسجين في التخفيف من التوتر والضغط، والبدء بالعد ببطء عند إخراج الهواء من الفم.

ثانياً: تمارين التأمل: التأمل من التمارين التي تؤثر على استرخاء العقل والتخلص من الجهد المرافق له، يوجد عدة طرق لممارسة تمارين التأمل منها:

تأمل الجسم، يكون ذلك بالعثور على مكان هادئ وخالي من الإزعاج والتشتت، الاستلقاء في مكان مريح، ومحاولة الشعور بكل ما يحدث في الجسم، من نبضات القلب إلى حركة المعدة والأمعاء، وتشنجات العضلات.

التأمل عند المشي، البدء بالمشي مع الإحساس بوقع كل خطوة على الأرض، والمشاعر المرافقة لها، والإحساس بالأصوات المحيطة ودرجة برودة أو سخونة الهواء الملامس للجسم. التأمل عند الأكل، مضغ الطعام ببطء، للتمتع بجميع النكهات والأطعمة والروائح المرافقة للطعام.

ب- تغيير البيئة:

كل شخص يُصبح فيه بمزاج سيء يجب عليه أن يجد مكاناً جميلاً يُحب أن يذهب إليه، وأن يبتعد عن كل ما يغضبه ويترك الأمور إلى أن تهدأ وتُصبح أبسط عند حلّها. تُعدّ الحاجة للقيام بأنشطة ترفيهية أو ترويحية عنصراً هاماً وأساسياً في علم النفس وعلم الأحياء البشري، كما يتضمن الترفيه ضمناً الربط بين سلامة العقل والصحة البدنية، لأن الترفيه يتضمن تحريك العضلات و القيام ببعض الحركات الرياضية فيما قد نعتبره نحن مجرد فعل نقوم به بغرض المتعة أو التسلية وإضافة بعض المرح لإيقاع الحياة اليومي لكسر الروتين و إضفاء البهجة على حياة الفرد ليستطيع مواصلة مهامه بكفاءة. كان أول



استخدام لمصطلح الترفيه وأول ظهور له في اللغة الإنجليزية في أواخر القرن الرابع عشر، حيث كان يعني حينها (استعادة النشاط أو الشفاء من الأمراض)، وظهر كاشتقاق من اللغة الفرنسية القديمة التي بدورها اشتقته من اللغة اللاتينية، ويبدو أن لهذا النشاط الحيائي أصول تمتد إلى أعماق التاريخ القديم، فنرى فيما تناقل إلينا من رسومات ونقوش للقديما احتوائها على بعض الأنشطة الترفيهية التي كانوا يقومون بها وخصوصها بالبهجة واقتربت بالاحتفالات في معظم الأحيان. لذا يحتاج البشر منذ نشأتهم إلى الراحة والتحرر من ضغوطات الحياة اليومية ممثلة في العمل و النوم و الواجبات الاجتماعية وما شابه ذلك، وغالباً ما تقتزن الراحة بالترفيه لقيام الفرد حينها بأنشطة قد تجهد بدنه بعض الشيء إن لم يكن معتاداً على مثل هذه الأنشطة، كما يلاحظ أنه تزداد مدة الراحة التي يحتاجها البشر مع تقدم العمر نتيجة لضعف البنية الجسدية بمرور الوقت. و مع زيادة ضغوطات الوقت في العصر الحديث بسبب تعددية مهام الفرد وكثرة التزاماته، ازدادت أهمية الترفيه والترويح عن النفس البشرية للتخلص من المتاعب التي تُصاحب إيفاءه بالتزاماته. ينقسم البشر عموماً حول نظرته للترفيه إما بين اعتباره وقتاً فائضاً عن الحاجة بعد انقضاء متطلبات الحياة الضرورية، و بين من يعتبره مصدر القوة و تجديد الطاقة التي تسمح للفرد بالنظر أو التأمل في القيم و الحقائق المفترقة و المسار الفردي أو المجتمعي أو حتى بالقراءة والتفلسف ما قد يؤدي لتطويره، إلا أن الإفراط في الترفيه يعتبر شيئاً غير ضرورياً و غير مستحباً و من سمات مظاهر الترف و البذخ بلا داعي. من ينظر لتاريخ الحضارات القديم منها و الحديث يجد أن الترفيه عنصر أساسي في تنمية الشخصية و التطور الحضاري فيعكس قيم و شخصية الأمة المنتشرة في ذلك الوقت،

كما أن الترفيه يعتبر اليوم حقاً أساسياً من حقوق الإنسان بموجب المواثيق العالمية لجمعية حقوق الإنسان. وتختلف أشكال الترفيه باختلاف الاهتمامات الفردية والتركيبية الاجتماعية المحيطة بالفرد أيضاً، فقد يكون الترفيه على شكل أنشطة جماعية أو فردية، والتي قد تكون صحية أو غير صحية، وقد تكون فعالة أو غير فعالة، كما قد تكون مفيدة مجتمعيّاً أو ضارة مجتمعيّاً أيضاً، فأنشطة الترفيه لا حصر لها ومن أمثلتها: القراءة، أو الموسيقى، أو زراعة الحدائق ورعايتها (البستنة)، أو مشاهدة الأفلام أو التلفاز، أو الصيد، أو ممارسة الرياضة، أو السفر، أو القمار، أو شرب الكحول، أو حتى تعاطي المخدرات وما شابه ذلك من الأنشطة الغير قانونية، وهو ما يوضح أن بعض الأنشطة الترفيهية قد يكون مقبولاً أو غير مقبول، ومنه ما هو مسموح في حدود معينة إن تخطاها أصبح ضرراً. توضح إحصائيات قطاع السياحة أن أماكن ممارسة الأنشطة الترفيهية العامة هي من أشد عوامل جذب السائحين أو الزوار، ويمكن القول بمنتهى الجزم أن الترفيه اليوم يُعدّ صناعة كبرى ومجالاً ضخماً للعمل يدر دخولاً كبيراً حتى على الدول العظمى، فمثلاً بالولايات المتحدة الأمريكية يدر قطاع الترفيه الخارجي دخلاً سنوياً على الاقتصاد الأمريكيّ مقدراه 730 مليار دولار سنوياً موفراً ستة و نصف مليون وظيفة جديدة كل عام.

ج- إيجاد السبب الحقيقي للغضب:

هناك أمور تجعل من الشخص ثائر وغير هادئ، فمن الجيّد أن يجد الشيء الذي يتضايق منه ويحاول أن يعالجه ولا يكشف سرّه لأحد مهما كان حتّى لا يجد نفسه فريسةً أمام الآخرين.

د- الاستعاذة من الشيطان:

احذر أن تسبَّ على الذات الآلهية والعياذ بالله، فسوف تجد نفسك فريسة للشيطان عندما تغضب وتسود الأرض بما رحبت بك، العن الشيطان واجعل من غضبك طريقة لأن تلعه وتجدها فرصة للعه والعياذ منه.

هـ - الاستغفار:

هي من الأمور التي تريح القلب وتجعل منها أفضل، لأن الله تعالى قال (ألا بذكر الله تطمئن القلوب ) فاستعن بالله وقل لا حول ولا قوة إلا بالله وتركها على الله فهو يدبر الأمور بما يحب ويرضى.

( انتهى السلوك السلبي السابع " الغضب " )

## السلوك السلبي الثامن " الغيبة والنميمة "

الغيبة:



يُعَدُّ اللسان من أعظم النعم التي أنعم الله سبحانه وتعالى بها على عباده؛ فيه يُعبّر الفرد عما يعتري قلبه، وعن مشاكله وهمومه، وهو من وسائل اتصال المرء مع غيره. قد يكون اللسان حجةً للمرء وسبباً في الفوز بهمزة الله إذا استخدمه في طاعة الله سبحانه وتعالى، والذكر، وقراءة القرآن، والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، أمّا إذا استخدمه المرء في الغيبة والنميمة، وغيرها مما نهى عنه الله سبحانه وتعالى فهنا يكون حجةً عليه. وردت في القرآن الكريم الكثير من الآيات التي تحث في مجملها على حفظ اللسان، منها: قال الله سبحانه وتعالى: (وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنْزَغُ بَيْنَهُمْ إِنَّ الشَّيْطَانَ كَانَ لِلْإِنْسَانِ عَدُوًّا مُبِينًا)؛ [سورة الإسراء، آية: 53]، فالآية الكريمة فيها أمر للعباد بالتحدث بالكلام الحسن؛ كالكلام الذي يقرب العبد إلى الله سبحانه وتعالى

من ذكر، وقراءة، وأمر بالمعروف، ونهي عن المنكر فمن يملك لسانه ملك أمره بيده. قال الله سبحانه وتعالى: (وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا {36/17})؛ [سورة الإسراء، آية: 36]. فالآية الكريمة تدعو المرء إلى التثبت في كل ما يقوله ويفعله، فهو مسؤول عما يصدر عن جوارحه من أفعال. قال الله سبحانه وتعالى: (فَاجْتَنِبُوا الرِّجْسَ مِنَ الْأَوْثَانِ وَاجْتَنِبُوا قَوْلَ الزُّورِ {30/22})؛ [سورة الحج، آية: 30] فالآية الكريمة تأمر المؤمنين باجتنب جميع الأقوال المحرمة ومنها قول الزور.

وذكرت السنة النبوية العديد من الأحاديث النبوية التي تحث المسلم على حفظ لسانه، وصونه الكلام المحرم والذي لا فائدة منه، ومن هذه الأحاديث: عن عقبة بن عامر رضي الله عنه قال: (قلت: يا رسول الله ما النجاة؟ قال: أمسك عليك لسانك، وليسعك بيتك، وابك على خطيئتك) [رواه الألباني، في صحيح الترمذي، عن عقبة بن عامر، الرقم: 2406، صحيح]. وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيَقُلْ خَيْرًا أَوْ لِيَصْمُتْ، وَمَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلَا يُؤْذِ جَارَهُ، وَمَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيُكْرِمْ ضَيْفَهُ) [رواه البخاري، في صحيح البخاري، عن أبو هريرة، الرقم: 6475، صحيح].

الغيبة هي أن يذكر المسلم أخاه بما يكره في عدم حضوره وغيابه عنك بأمر موجود لديه، سواءً أن تستهزئ به أو تقلل من شأنه أو تظهر بعضاً من عيوبه ونقائصه وتحدث الناس بها، فإن

كَانَ مَا ذَكَرْتُهُ عَنْهُمَا يَكْرَهُهُ وَهُوَ لَيْسَ مَوْجُوداً فِيهِ فَقَدْ افْتَرَيْتَ عَلَيْهِ وَيُسَمَّى بِذَلِكَ بُهْتَاناً، وَقَدْ بَيَّنَّ ذَلِكَ قَوْلُ النَّبِيِّ عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ فِي الْغِيْبَةِ وَالْبُهْتَانِ، فَقَدْ رُوِيَ فِي صَحِيحِ مُسْلِمٍ أَنَّ النَّبِيَّ عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ قَالَ: (الْغِيْبَةُ ذِكْرُ أَخَاكَ بِمَا يَكْرَهُ، قِيلَ: أَفَرَأَيْتَ إِنْ كَانَ فِي أَخِي مَا أَقُولُ؟ قَالَ: إِنْ كَانَ فِيهِ مَا تَقُولُ فَقَدْ اغْتَبْتَهُ وَإِنْ لَمْ يَكُنْ فَقَدْ بَهْتَهُ).

تَوَرَّثَ الْغِيْبَةُ بَيْنَ النَّاسِ الشُّحْنَاءِ وَالْبَغْضَاءِ، خُصُوصاً إِذَا وَصَلَ لِلشَّخْصِ الَّذِي اغْتَبْتَهُ كَلَامَكَ فِيهِ، فَيَحْصُلُ عِنْدَهَا التَّقَاطُعُ وَالتَّبَاغُضُ، وَكَذَلِكَ تَنْشُرُ الْغِيْبَةُ أَجْوَاءَ مِنَ الْكِرَاهِيَةِ وَعَدَمِ الثِّقَةِ بِمَنْ حَوْلَكَ مِنَ النَّاسِ، فَأَنْتَ عِنْدَمَا تَكُونُ بَيْنَ بَيْتَةٍ يَغْتَابُ بَعْضُهُمْ بَعْضاً فَأَنْتَ بِلَا شَكٍّ سَيُغْتَابُونَكَ وَأَنْتَ لَسْتَ حَاضِراً مَعَهُمْ، وَهَذَا يَقْتُلُ الثِّقَةَ بِالْآخَرِينَ وَيُطْفِئُ الْوَدَّ وَيَجْعَلُ الْكِرَاهِيَةَ فِي صَدْرِكَ لِمَنْ حَوْلَكَ، وَهَذَا مِنْ عَظِيمِ خَطَرِ الْغِيْبَةِ عَلَى الْفَرْدِ وَالْجَمَاعَةِ.

نَهَى اللَّهُ تَبَارَكَ وَتَعَالَى عَنِ الْغِيْبَةِ، كَمَا جَاءَ فِي الْقُرْآنِ الْكَرِيمِ فِي سُورَةِ الْحُجُرَاتِ، حَيْثُ يَقُولُ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّنْ نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الْإِسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَن لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ {11/49} يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبِ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ {12/49}) [الحجرات:12].

الغيبة هي من الذنوب والمعاصي التي نهى عنها الله تعالى؛ حيث جاء النهي عنها في العديد من النصوص الشرعية في الكتاب والسنة، قال الله تبارك وتعالى: (وَلَا يَغْتَابَ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَحِيمٌ) [الحجرات: 12]. وقد جاء تعريف الغيبة في الحديث الذي رواه أبو هريرة رضي الله عنه: أنه قيل: (يا رسول الله، ما الغيبة؟ قال: ذكرت أخاك بما يكره، قيل: أفرأيت إن كان في أخي ما أقول؟ قال: إن كان فيه ما تقول فقد اغتبته، وإن لم يكن فيه ما تقول فقد بهته). [رواه أبو داود، وصححه الألباني]. ففي الحديث السابق بين رسول الله صلى الله عليه وسلم معنى الغيبة التي لا يجوز أن يقع بها المسلم؛ فالغيبة هي أن يذكر المسلم أخاه المسلم بشيء يكرهه مما هو فيه، أما إذا مدحه وأثنى عليه، فإن هذا لا يعد من الغيبة المحرمة، وكذلك إذا ذكر كافرًا واغتابه فإن هذا الذكر لا يعد من الغيبة المحرمة. أما إذا ذكر المسلم أخاه المسلم بشيء ليس فيه، فهذا هو البهتان الذي أشار إليه الرسول صلى الله عليه وسلم في الحديث السابق، والبهتان أشد حرمة من الغيبة، فالواجب على كل المسلمين الحذر من الغيبة والبهتان. لقد بين الكثير من العلماء أن الذي يغتاب أخاه المسلم يتعدى بهذه الغيبة على حقين، وليس حقًا واحدًا، وهذا مما يزيد في حرمة الغيبة، والحقان هما: حق الله تبارك وتعالى، فقد نهى الله عباده عن الغيبة في محكم تنزيله، وعلى لسان رسوله، ولا شك أن في الغيبة تعدد على حق الله، وعصيان له، ومخالفة لأمره. حق المسلم الذي اغتابه، وتكلم فيه، وأساء إليه بالكلام. وكفارة الغيبة هي التوبة النصوحة إلى الله تعالى، والتي تكون بترك الغيبة، والحذر من الوقوع فيها، والندم على الغيبة التي وقع فيها، والعزم على ألا يعود إليها، وهذه هي كفارة الاعتداء على حق

الله، أمّا كفّارة الاعتداء على حقّ المسلم فإذا علم المغتاب أنّ كلامه قد وصل إلى الشخص الذي اغتابه، فإنّ عليه أن يذهب إليه، وأن يتحلّل منه؛ بحيث يعترف أمامه بخطئه، ويقوم بالاعتذار منه، ويطلب منه السماح، والعفو، والصفح، أمّا إذا لم يصل الكلام إلى الشخص الذي اغتابه فإنّ عليه أن يستغفر لذلك الشخص، وأن يدعو له، وأن يثني عليه. على الإنسان أن يتأمّل في نفسه، وينظر إلى السبب الذي بعثه على الغيبة، وبالتالي يقطعه، لأنّ علاج كلّ علة يكون من خلال قطع سببها، ففي حال وقع العبد في الغيبة والنميمة، فإنّ عليه أن يرجع إلى الله سبحانه وتعالى، وأن يتوب إليه، وأن يتحلّل من الشخص الذي اغتابه. النميمة:



هي السعي بين الناس بالإفساد عن طريق نقل الكلام الكاذب، فتجد النّمام يأتي هذا بوجهه وذاك بوجه آخر وينقل كلاماً كاذباً بينهما بهدف إشعال وإيقاع الفتنة بينهما، فيحدّث طرفاً بأنّ طرفاً آخر قد تحدّث عنه بكلام سيّئ، وذلك لإشعال الفتنة بينهما. النميمة تؤدي إلى انتشار الفاحشة والفتنة. وتؤثر العلاقات بين الأشخاص. وإفساد ذات البين.



إِنَّ مِنَ الْأَخْلَاقِ الَّتِي انتشرت في مجتمعاتنا خلق النَّميمة، فهذا الخلق السيئ هو الذي يحمل صاحبه على أن يفسد بين النَّاسِ و يزرع بينهم الشَّقَاقَ و الفتنة، فترى النِّمامَ له صفاتٌ معينةٌ تلازمه و يتَّصف بها فهو يحب مجالسة النَّاسِ و السَّماعَ منهم وهو كثير الحلف، فتراه إذا سمع أحداً يذكر أحداً بسوءٍ هرع إلى الشخص الذي تكلم الآخر عنه ليخبره بما قال عنه أخوه و هو يعلم يقيناً بأنَّ عمله هذا سوف يزرع الشَّقَاقَ بين الإخوان بل و يحمل النَّاسَ على التباغض و الفرقة، فنفس الإنسان مجبولةٌ على سماع الخير و المديح و الكلام الطَّيِّب فيفرح أحداً إذا سمع أحداً يذكره بالخير و بالمقابل ترى أحداً يحزن حين يعلم أنَّ فلاناً يذكره بالسَّوء، بل ربما أخذ الغضب ببعض النَّاسِ مبلغاً و خاصّةً مَنْ كان ضعيف الإيمان، فربما يهرع ليؤذي مَنْ تكلم عنه، فالنَّميمة آفةٌ مِنْ آفات اللسان ينبغي على المسلم اجتنابها أشدَّ الاجتناب، فربَّ كلمة لم يلقى لها بال فرقت بين زوجين متحابين أو زرعت الشَّحناء بين الأقارب و ربَّما تصنع حروباً و معارك بين الدول و الأمم، فالنَّميمة فتنةٌ و الفتنة أشدُّ مِنَ القتل، و قد حذَّر الله سبحانه مِنْ إِتِّباع مَنْ يمشي بالنَّميمة و تصديق قوله، فقال عزَّ مِنْ قائلٍ " و لا تطع كلَّ حلافٍ مهين، همَّازٍ مشاءٍ بنميم "، و في الحديث " لا يدخل الجنَّةَ قَتَاتٌ " و القَتَاتُ هو مَنْ يمشي بالنَّميمة. و مِنْ رَحمة الإسلام و عظمتة و حرصه أن تشيع المودَّة و المحبَّة و الوئام بين أفراد المجتمع أن أباح للحكم بين المتخاصمين و مَنْ يسعى بالإصلاح بين النَّاسِ أن ينمَّ خيراً، أي لا حرج في أن يقول لأحد المتباغضين إِنَّ أخوك يحبُّك مثلاً أو يذكرك بالخير دائماً فربَّما كان هذا الكلام لا يعكس حال الرَّجل الخصم تماماً و لكنَّه يحقِّق مقاصد الشَّريعة مِنْ إزالة أسباب البغض و الشَّحناء بين أفراد المجتمع، فهذا غاية الدِّين و غاية الإسلام العظيم أن يسود الحَبُّ في المجتمع فلا يظنُّ

النَّاسُ بِأَنْفُسِهِمْ إِلَّا خَيْرًا، وَ إِنْ تَكَلَّمْ أَحَدٌ وَنَمَّ عَنْ أَخِيهِ مُحَاوَلًا الْإِفْسَادَ بِهَذِهِ النَّاسِ لِأَنَّهُ مَنْ يَنْمُ عَنْ أَخِيكَ سَيَأْتِي الْيَوْمَ الَّذِي يَنْمُ عَنْكَ فِيهِ.

طرق التخلص من عاداتي الغيبة والنميمة:

كُنْ أَرْقَى مِنْ أَنْ تَجْمَعَ ذُنُوبًا  
مَصْدَرُهَا الْحَدِيثُ عَنِ النَّاسِ .

الإكثار من ذكر الله.

المحافظة على صلواتك الخمس.

استشعر رقابة الله تعالى لك فيما تقول وفيما تفعل.

احرص على تغيير المنكر بيدك أو بلسانك، إذا رأيت مغتاباً انصحه وردّه إلى الصواب.

احرص على مصلحة المسلمين، كالتحذير من الشر، بالنصح والإرشاد.

ابتعد عن التنازع بالألقاب، كالأعشى والأعمى وغيرها، حيث يحرم ذكر هذه الصفات

بأي شخص للتنقيص.

ردع المغتاب والنمّام عن فعله.

تذكير المغتاب بعقاب الله تعالى.

إقناع المغتاب بالحسن بالرجوع عن الغيبة والنميمة.

( انتهى السلوك السلبي الثامن " الغيبة والنميمة " )

## السلوك السلبي التاسع " الكذب ":

الكذب:



أولاً: الكذب لغة:

كَذَبَ: كَذَبًا، وَكَذَابًا: أَخْبَرَ عَنِ الشَّيْءِ بِخِلَافِ مَا هُوَ عَلَيْهِ فِي الْوَاقِعِ. وَ- عَلَيْهِ: أَخْبَرَ عَنْهُ بِمَا لَمْ يَكُنْ فِيهِ. وَ- أَخْطَأَ. يُقَالُ: كَذَبَ الظَّنُّ، وَالسَّمْعُ، وَالْعَيْنُ، وَالرَّأْيُ. وَ- الشَّيْءُ: لَمْ يَتَحَقَّقْ مَا يُنْبِئُ عَنْهُ وَمَا يُرْجَى مِنْهُ. يُقَالُ: كَذَبَ الْهَرَقُ وَالطَّمَعُ. وَ- فَلَانًا: أَخْبَرَهُ بِالْكَذِبِ. وَيُقَالُ: كَذَبَهُ الْحَدِيثُ. وَيُقَالُ: كَذَبْتُ فَلَانًا نَفْسَهُ " حَدَّثْتُهُ بِالْأَمَانِيِّ الْبَعِيدَةِ.

ثانياً: الكذب اصطلاحاً:

هو خداع الناس بغير الحقيقة أو بتزييف الحقيقة، وهو من أسوأ وأبشع الصفات التي نهانا عنها الإسلام، والأخلاق بأي دين تنهى عن الكذب لأنه يفقدك ثقتك بالشخص الكاذب، فقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إن الكذب يهدي إلى الفجور وإن الفجور يهدي إلى النار"، يعني الكذب يؤدي إلى الفجور وبالتالي إلى النار.

إذا أردت أن تكون شخصاً مميزاً، تنال ثقة ومحبة الآخرين، وتحظى بمكانة مرموقة في مجتمعك، فما عليك إلا أن تبتعد عن الكذب، فالكذب من أسوأ الصفات التي تُنفر وتُبعد أصدقائك والأحبة عنك، وتخسر ثقتهم و محبتهم، وتبقى بهذه الدنيا وحيداً غير مرغوب به.

الكذب ويكون إما بتزييف الحقائق جزئياً أو كلياً أو خلق روايات وأحداث جديدة، بنية وقصد الخداع لتحقيق هدف معين، وقد يكون مادياً ونفسياً واجتماعياً وهو عكس الصدق، والكذب فعل محرم في أغلب الأديان. الكذب قد يكون بسيطاً ولكن إذا تطور ولازم الفرد فعند ذلك يكون الفرد مصاب بالكذب المرضي<sup>26</sup>. وقد يقترن بعدد من الجرائم مثل الغش والنصب والسرقة. وقد يقترن ببعض المهن أو الأدوار مثل الدبلوماسية أو الحرب النفسية الإعلامية.

<sup>26</sup> الكذب المرضي: هو سلوك الكذب بشكل قهري، وقد وصف لأول مرة في الأدبيات الطبية في عام 1891، ولكنه يظل موضوعاً مثيراً للجدل، وقد يكون الفرد فيه مدرّجاً بأنه يكذب أو قد يعتقد أنه يقول الصدق، وعادة ما تكون القصص والأقوال المكذوبة مبهرة للسامعين، ولكنها لا تتجاوز حدود المعقولة، ولا تكون مبنية على أوهام في ذهن الكاذب ولا ناجمة عن إصابته بالذهان، وقد يعترف بأنها كذب محض عند مواجهته، ويكون الميل عنده للكذب والتلفيق مزمنًا، فلا يكون في ظرفٍ حادثٍ يستدعي الكذب ولا بسبب ضغط اجتماعي عليه بقدر ما هو سمة فطرية في شخصيته. ومن مزايا الكذب المرضي أن الدافع للكذب والمحفز عليه داخلي في نفس المتحدث وليس لغاية أو سبب خارجي، فمثلاً لا يُبعد الكذب على الآخرين للحصول على وجهة معينة بينهم أو لتحقيق منفعة منهم كذباً مرضياً وإن تكرر مراراً وتكراراً.

على الرغم من قلة ما كتب عن الكذب المرضي إلا أن دراسة واحدة وجدت أن انتشاره يبلغ ما يقرب إلى 1 في كل 1000 من المراهقين الجانحين لأكثر من مرة، كما وجدت أن متوسط عمر البداية بالكذب فيهم هو 16 عاماً، وأن ثلاثين في المئة منهم نشأوا في بيئة منزلية فوضوية، حيث يكون أحد الوالدين أو أفراد الأسرة الآخرين مصاباً باضطراب عقلي، وذكرت أن أربعين في المئة من الحالات تعاني من مشاكل أو اختلالات بالجهاز العصبي المركزي مثل الصرع، أو متلازمة فرط الحركة وتشتت الانتباه، أو عداوى الجهاز العصبي المركزي، أو إصابات الرأس، وتغيرات في تخطيط أدمغتهم.

يحرم الإسلام الكذب، ذكر في القرآن يقول الله تعالى: (وَقَالَ رَجُلٌ مُّؤْمِنٌ مِّنْ آلِ فِرْعَوْنَ يَكْتُمُ إِيمَانَهُ أَتَقْتُلُونَ رَجُلًا أَنْ يَقُولَ رَبِّيَ اللَّهُ وَقَدْ جَاءَكُمْ بِالْبَيِّنَاتِ مِنْ رَبِّكُمْ وَإِنْ يَكُ كَاذِبًا فَعَلَيْهِ كَذِبُهُ وَإِنْ يَكُ صَادِقًا يُصِيبْكُمْ بَعْضُ الَّذِي يَعِدُكُمْ إِنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي مَنْ هُوَ مُسْرِفٌ كَذَّابٌ {28 / 40}) [سورة غافر 28] وقوله سبحانه وتعالى في سورة الحج:30 (وَاجْتَنِبُوا قَوْلَ الزُّورِ {30/22}) [الحج:30]، وكان الكذب هو أبغض الأخلاق إلى الرسول صلى الله عليه وسلم.

والكذب هو من خصال المنافق كما يقول النبي صلى الله عليه واله وسلم "أربع من كن فيه كان منافقًا خالصًا، ومن كانت فيه خلة منهم كانت فيه خلة من النفاق حتى يدعها: إذا حدث كذب، وإذا عاهد غدر، وإذا وعد أخلف، وإذا خاصم فجر"، أيضاً روى مالك في موطئه من حديث صفوان بن سليم: أنه قيل للرسول صلى الله عليه وسلم أيكون المؤمن جباناً؟ قال: نعم. فقيل له: أيكون بخيلاً؟ فقال: نعم. فقيل له: أيكون المؤمن كذاباً؟ فقال: لا.

أضرار ومساوئ الكذب:



حرمت الشريعة الإسلامية (الكذب) وأنذرت عليه بالهوان والعقاب، لما ينطوي عليه من أضرار خطيرة، ومساوئ جمة، فهو:

باعث على سوء السمعة، وسقوط الكرامة، وانعدام الوثاقة، فلا يصدق الكذاب وإن نطق بالصدق، ولا تقبل شهادته، ولا يوثق بمواعيده وعهوده.

ومن خصائصه أنه ينسى أكاذيبه ويختلق ما يخالفها، وربما لفق الأكاذيب العديدة المتناقضة، دعماً لكذبة افتراها، فتغدوا أحاديثه هذراً مقيتاً، ولغوفاً فاضحاً.

يضعف ثقة الناس بعضهم ببعض، ويشيع فيهم أحاسيس التوجس والتناكر.

باعث على تضييع الوقت والجهد الثمينين، لتمييز الواقع من المزيف، الصدق من الكذب.

## أسباب ودواعي الكذب:



الكذب انحراف خلقي له أسبابه ودواعيه، أهمها:

العادة: قد يعتاد المرء على ممارسة الكذب بدافع الجهل، أو التأثر بالمحيط المتخلف، أو لضعف الوازع الديني، فيشب على هذه العادة السيئة، وتمتد جذورها في نفسه، لذلك قال بعض الحكماء: (مَن استحلى رضاع الكذب عسر فطامه).

الطمع: وهو من أقوى الدوافع على الكذب والتزوير، تحقيقاً لأطماع الكذاب، وإشباعاً لنهمه.

العداء والحسد: فطالما سولا لأربابهما تلفيق التهم، وتزويق الافتراءات والأكاذيب، على مَن يعادونه أو يحسدونه. وقد عانى الصالحاء والنبلاء الذين يترفعون عن الخوض في الباطل، ومقابلة الإساءة بمثلها - كثيراً من مآسي التهم والافتراءات الأراجيف.



## أنواع الكذب:



للكذب صور شوهاء، تتفاوت بشاعتها باختلاف أضرارها وآثارها السيئة، وهي:

الأولى: اليمين الكاذبة:

وهي من أبشع صور الكذب، وأشدّها خطراً وإثماً، فإنها جناية مزدوجة:

جرأة صارخة على المولى عزّ وجل بالحلف به كذباً وبهتاناً، وجريمة نكراء تمحق الحقوق

وتهدر الكرامات.

من أجل ذلك جاءت النصوص في ذمها والتحذير منها.

الثانية: شهادة الزور:

وهي كسابقتها جريمة خطيرة، وظلم سافر هدام، تبعث على غمط الحقوق، واستلاب

الأموال، وإشاعة الفوضى في المجتمع، بمساندة المجرمين على جرائم التدليس والابتزاز.

ونهى القرآن الكريم عنها فقال تعالى: (وَاجْتَنِبُوا قَوْلَ الزُّورِ {30/22}) الحج:30.

وإنما حرمت الشريعة الإسلامية اليمين الكاذبة، وشهادة الزور، وتوعدت عليهما بصنوف الوعيد والإرهاب، لآثارهما السيئة، وأضرارهما الماحقة، في دين الإنسان ودنياه.

الثالثة: خلف الوعد:

يشيع خلف الوعد بين المسلمين، متجاهلين نتائج السيئة في إضعاف الثقة المتبادلة بينهم، وإفساد العلاقات الاجتماعية، والإضرار بالمصالح العامة.

الرابعة: الكذب الساخر:

فقد يستحلي البعض تلفيق الأكاذيب الساخرة، للتندر على الناس، والسخرية بهم، وهو لهو عابث خطير، ينتج الأحقاد والآثام.

هـ - علاج الكذب:



جدير بالعقل أن يعالج نفسه من هذا المرض الأخلاقيّ الخطير، والخلق الذميم، مستهديا بالنصائح التالية:

أن يتدبر ما أسلفناه من مساوئ الكذب، وسوء آثاره المادية والأدبية على الإنسان. أن يستعرض فضائل الصدق ومآثره الجليلة.

3 - التزام الصدق، ومجانبة الكذب، والدأب المتواصل على ممارسة هذه الرياضة النفسية، حتى يبرأ من هذا الخلق الماحق الذميم.

وعلى العكس من الكذب الصدق، معنى الصدق لغةً: أنبأ بالصدق، وصدق الحديث، أما مفهوم الصدق اصطلاحاً فهو وصف، أو إخبار، أو إبلاغ عن شيء ما، أو حدث ما بما هو واقع، وهو نفيض الكذب، وهو أيضاً مطابقة القول مع الضمير، أو مطابقة قول المخبر عنه، وإذا أُخلّ بأحد الشروط لم يعد صدقاً، والصدق من أفضل السمات الإنسانية والفضائل الأخلاقية التي يجب التحلي بها.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (عليكم بالصدق، فإن الصدق يهدي إلى البر، وإن البر يهدي إلى الجنة، وما يزال الرجل يصدق ويتحرى الصدق حتى يكتب عند الله صديقاً. وإياكم والكذب، فإن الكذب يهدي إلى الفجور، وإن الفجور يهدي إلى النار، وما يزال الرجل يكذب ويتحرى الكذب حتى يكتب عند الله كذاباً) [صحيح]؛ فالصدق في الأقوال يؤدّي بصاحبه إلى صدق في الأعمال، فتراه دوماً حريصاً على التزام الحق فيما يقول ويفعل، متمسكاً به، فهو دعامة أساسية وركيزة في خلق المسلم، وهو ممّا يعود على صاحبه بالصلاح في كل أحواله، أما الكذب فيجرّ صاحبه إلى كذب أكبر منه ثم إلى فجور وإدمان، وهذا ما حذر منه القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة لما فيه من تزوير وخطر على الفرد والمجتمع.

يعود للتنشئة الاجتماعية منذ الصغر في الأسرة الدور الأكبر في تعزيز وترسيخ أهمية الصدق في النفس، فمهما كان الأطفال صغاراً يجب زرع الصدق في أنفسهم، ويجب على الأهل التصرف أمام الأطفال بصدق والإجابة على أسئلتهم بصدق مهما كانت،

فيعتبر الأهل مسؤولين أمام الله سبحانه وتعالى عن ترسيخ الخصل الحميدة في أبنائهم؛ لأنَّ هذه الخصال سبب لاستقرار حياتهم وثبات قيمهم، واستقامة حياتهم.

الصَّدق هو أحد المقوّمات والدّعائم الأساسيّة التي يقوم عليها المجتمع النّاجح؛ لما له أثر كبير على حياة الفرد بشكل عامّ، وتأزر المجتمع بشكل خاصّ، فالصّدق يدخل بكلّ تفاصيل حياة الفرد، ولا يقتصر الصّدق على صدق القول والأحاديث، بل يتعدّى ذلك إلى دلالاتٍ أخرى في القرآن الكريم، ولو تمعّنا في حال المؤمن لوجدنا أنّه نال أعلى درجات الإيمان بفضل صدقه، وصّدق نيّته، في القول والعمل، وصدق الإرادة والعزم، فالمسلم حينما يكون صادقاً مع نفسه، ومع ربّه، ومع الناس جميعاً يستطيع تحقيق انسجاماً داخليّاً مع نفسه، وهذا يؤثّر على استقامته مع الناس أيضاً، ويبني علاقةً عامرةً مع الله -عز وجل- . قال - الله عز وجل- في محكم كتابه: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ {119/9}) ، [سورة التوبة، آية: 119] نستدلُّ من هذه الآية الكريمة بأنّ تحقيق التقوى وطاعة الله تستوجب عادةً بيئةً معيّنة تساعدُ المسلم على الطّاعة، والبيئة التي تمّ ذكرها في هذه الآية الكريمة بيئة الصادقين، وقد خصّ الله -عز وجل- لفظة الصادقين بهذه الآية الكريمة دون غيرها من الألفاظ؛ لأنّ الصادق هو الذي يستطيع نفع وتقديم كلّ ما هو خيرٌ لغيره، وعندما يصاحبُ المسلمُ الصادقين فإنّه يأخذُ من آدابهم، وأخلاقهم، وعلمهم، وأحوالهم، وهذا كله مدعاة لنجاة المرء.

ينقسم الصّدقُ إلى مراتبٍ وأقسامٍ كالآتي:

الصّدق في الأقوال، وهو مطابقة الأقوال مع الواقع من غير تحريف.  
الصّدق في الأفعال، وهو مطابقة الأقوال مع الأفعال، كتنفيذ قسم أو حلف.  
الصّدق في العزم، وهو الصدق على إرادة الخير والثّوبة، والصّدق مع الحال فيكون حال المسلم مطابقاً لقلبه ولسانه.

الصّدق في النّيّة، وهو تطهير النّفس من الشّوائب التي تلوّث النّيّة وتفتكها بالآفات، وتجديد الإخلاص لله تعالى دائماً في النّيّة.

الصّدق يريح الإنسان لدرجة أنّه يجعله قادراً جداً على أن لا يخاف من أيّ شيء، والكاذب هو شخصٌ خائفٌ دائماً، أمّا الصادق فهو من الأشخاص الذين لا يخافون؛ لأنّ ما قالوه هو الصّدق الذي لا كذب فيه، ولهذا السبب يتوجّب على الأهل وبشكلٍ كبير جداً أن يعلموا أبناءهم الصّدق منذ الصغر، وذلك حتّى يستطيعوا أن يساهموا في إنشاء جيل صادق لا يكذب ولا يعرف الكذب نهائياً؛ فالكذب عواقبه سيّئة على الناس وعلى المجتمعات نظراً لما يمكن أن يسببه من ضياع وإهدار للحقوق، وخاصّة الحقوق الماليّة، وهو إهدارٌ وتضييع لمصالح الناس خاصّة في العمل ممّا يهدم المجتمع ويعمل على نشر الفساد فيه، ولهذا فإنّه ينبغي أن يهتمّ جميع الناس ليس بالصدق فقط وإنّما أيضاً بالأخلاق الحسنة الجيدة؛ لأنّها طريق النّجاة التي ترفع من شأن من يتمسكون بها، وتخفف من شأن من يتركونها ولا يعملون بها.

( انتهى السلوك السلبيّ التاسع " الكذب " )

## السلوك السلبي العاشر " الكسل "

الكسل:



الكسل هو النفور من المجهود أو بذل الشغل على الرغم من وجود القدرة البدنية، ويعد الكسل صفة ازدرائية يوصف بها الشخص ذو النمط الكسولي أو المحب للراحة. الشعور بالخمول والكسل كثيراً ما يصيب الأفراد بعد القيام بمجهود عالي أو ربما يكون لنقص بعض العناصر الغذائية، فيشعر الشخص بعدم الرغبة في القيام بأي من الأمور والأعمال وإنما الشعور بالرغبة والنوم والراحة، وهي ردة فعل طبيعية للجسم للإنذار بحاجته إلى الراحة أو بداية حصول بعض المشاكل لديه، فعند التحرك أو القيام بأي من الوظائف فإن الجسم يحتاج إلى الطاقة لتحريك العضلات وبقيّة أعضاء الجسم. وقد يعاني المصاب

بالخمول والكسل من الإمساك<sup>27</sup> وعسر الهضم<sup>28</sup> ، وفقدان الشهية أو العكس زيادة فتح الشهية، وصعوبة الدخول في النوم والأرق.

<sup>27</sup> يعتبر الإمساك شكوى يرددها الكثيرون من الجنسين صغاراً وكباراً على حد سواء، ويقصد بالإمساك عدم إخراج الفضلات لأكثر من يومين، وبالطبع فإن عادة الإخراج تختلف في التوقيت من شخص لآخر فهناك الشخص الذي يُخرج مرة كل يوم، في حين شخص آخر مرتين يومياً وثلاث مرات كل يومين وهكذا، ومن هنا فإن تفسير الإمساك قد يختلف من شخص لآخر تبعاً لذلك فإن الشخص الذي يُخرج مرتين أو ثلاث مرات يومياً ثم لا يقوم بالإخراج إلا بعد يومين فإنه يكون في حالة إمساك. يظهر الإمساك الحاد فجأة ولفترة معينة وذلك في حالات الحميات أو ارتفاع الحرارة حيث يفقد المريض الشهية، وهناك أيضاً إمساك مزمن وهو مشكلة نظراً لقلّة كمية البراز المتكوّنة ممّا يؤدي إلى عدم سهولة التبرز وهذا يحدث في حالة فقدان الشهية، أو الصوم، أو قلّة السوائل وكثيراً ما يحدث الإمساك بعد حالات القيء المستمر، أو الإسهال لفقدان الجسم كمية كبيرة من الماء وكذلك بالنسبة لمرضى السكر والبولينا فهم يشكون من الإمساك المزمن، ويلاحظ أن أهم هذه الحالات وهي حالة الإمساك المطلق يعاني فيها المريض من عدم التبرز نهائياً ولا يخرج غازات مع انتفاخ ومغص بالبطن مع قيء. لذلك ففي هذه الحالة يجب الإسراع بالذهاب إلى الطبيب خوفاً من انسداد في الأمعاء، أمّا الحالات الشائعة والتي تمثل مصدر شكوى بين الكثيرين وهي حالات الإمساك المزمن وعدم التبرز إلا بعد فترة طويلة وأخرى بصعوبة فإن من أهم أسبابها الضعف في الحركة الدورية بالأمعاء وهذا يحدث مع الأشخاص كبار السن وذوي الأجسام البدينة لوجود كمية كبيرة من الدهون حول القولون ممّا يقلل من حركتها وكذلك يحدث مع المصابين بالبواسير أو الناسور الشرجي ونتيجة خوفهم من الآلام التي تنتج من التبرز فتحدث حركة عكسية للقولون ممّا يؤدي إلى ارتخاء في العضلات ويسبب الإمساك المزمن، كما قد يحدث نتيجة ضغط أورام بالبطن أو تضخم البروستاتا ممّا يعيق الحركة الدورية ويسبب الإمساك.

<sup>28</sup> عسر الهضم: تعبير نستخدمه عند الشعور بالامتلاء فور الانتهاء من تناول وجبة معينة، يمكن أن نشعر خلالها بحرقة في المعدة نتيجة ارتفاع نسبة الأحماض لتصل للمريء، ويعزى سبب هذا إلى وجود مشكلة كالقرحة، أمراض المرارة، القلق أو الاكتئاب، متلازمة القولون العصبي، التهاب البنكرياس المزمن، أمراض الغدة الدرقية، الإفراط في تناول الطعام، تناول الطعام بسرعة كبيرة، تناول الأطعمة الغنية بالدهون، التدخين، وقد يسبب تناول بعض الأدوية أيضاً حدوث عسر الهضم. يتم تشخيص وجود مشكلة عسر الهضم بالذهاب إلى الطبيب حيث يتم عن طريق فحوصات الدم، الأشعة السينية، أو بالتنظير عبر ثقب في المعدة. ولعلاج عسر الهضم تجنّب ابتلاع الهواء أثناء المضغ والبلع ويجب محاولة تناوله ببطء، تناول وجبات متوازنة ومتنوعة وسليمة وفي أوقات مناسبة، تناول وجبات خفيفة سهلة الهضم، تجنّب تناول الطعام ليلاً، شرب الماء والسوائل بعد الطعام وأثناء اليوم، خذ قسطاً من الراحة بعد تناول الطعام، تجنّب الأطعمة الغنية بالتوابل والزيوت، الامتناع عن التدخين، تجنّب الحمضيات والطماطم، وكذلك المشروبات التي تحوي على الكافيين. محاولة ارتداء بعض الثياب المريحة التي لا تضغط على المعدة والبطن، مارس التمارين الرياضية، تجنّب المواقف التي تحفز وتسبب بعض القلق أو الاكتئاب.

ليونارد كارميكيل أشار إلى أن "الكسل ليس بالمصطلح المعتاد شرحه في أغلب محتويات كتب علم النفس، وهذه إحدى سيئات علم النفس الحديث الذي يبحث بصورة أكبر في مسائل فرعية كتجاربه على الحيوانات مثل الفئران العطشى أو الخنازير الجائعة أو حول الشعراء وكيف يكتبون شعرهم أو العلماء وكيف يقضون أوقات الربيع في مختبراتهم تاركين الأوقات الممتعة ورائهم". مشيراً بذلك إلا أن موضوع الكسل لم يحظى بالأبحاث التي تغطي جميع جوانبه على الرغم من انتشاره.

يوصف الكسل في علم النفس على أنه عادة؛ بدلاً من وصفه على أنه اضطراب في الصحة النفسية، كما يوجد العديد من العوامل تتسبب بصورة أساسية في تكون حالة الكسل مثل نقص الثقة بالنفس والتقدير الذاتي، نقص المعرفة والتدريب، وفقد الاهتمام بمختلف النشاطات أو عدم الاعتقاد بجدوى تلك النشاطات، الأمر الذي ينعكس في صورة مماثلة أو تذبذب إلى آخره. كما أشارت دراسات مبنية على الدافعية (التحفيزية أو الحث ( أن الكسل ناتج عن نقص مستوى التحفيز كنتيجة للتنبيه الزائد أو تعدد التنبيهات أو التشبث، والذي بدوره يزيد من إطلاق الدوبامين في الجهاز العصبي وهو المادة المسؤولة عن الإحساس بالسرور، وكلما زاد إفراز الدوبامين زاد الإحساس بالرضا، ومع هذه الزيادة ينشأ حالة من القبول والتي بدورها تؤدي إلى تقليل الحساسية.



تتسبب حالة تقليل الحساسية لاحقاً في تبدل النظام العصبي، كما أنها تؤثر بالسلب على منطقة تعرف باسم الجزيرة (insula) والمسؤلة عن إدراك المخاطر. يرى الأخصائيون في مرض فرط الحركة ونقص الانتباه أن زيادة الحركة بأشكالها المتعددة ينتج عنها مشاكل سلوكية كنقص التركيز والألم النفسي الناتج من محاولة الكمال، بالتالي يتكون الكسل والذي قد يُعبر عنه كسلوك سلبي لمسايرة الواقع ولتجنب مواقف معينة.

في تقرير أجري في عام 1931 أعزى العديد من طلاب الثانوية فشلهم في أداء الاختبارات إلى الكسل، فيما أعرب الأساتذة أن السبب الأول هو نقص المقدرة لديهم وأن السبب الثاني هو الكسل.

أسباب الشعور بالخمول والكسل:



الحاجة إلى الراحة والاسترخاء.

الحمل والولادة والتعب المرتبط بها.

الإصابة بمرض السكري: يتراكم مرض السكري لائحة الأمراض المنتشرة والمتعارف عليها، والذي يعبر بوضوح عن خلل في

البنكرياس، وإفرازه لهرمون الأنسولين في الدم، وينتشر هذا المرض بين فئات واسعة من الناس، وتختلف أعراضه باختلاف درجة الإصابة به، وتجارب الجسد للمرض، ونظام الحياة المختلف من شخص إلى آخر، ولكن بشكل عام تعتبر أعراض مرض السكر شائعة ومألوفة لدى مختلف المصابين. تتفاوت درجة خطورة مرض السكر بشكل عام، لكن يمكن السيطرة على هذا المرض طالما تم تشخيص أعراضه بطريقة سليمة، وتم اكتشافه مبكراً، وعلم المريض بذلك، ليعي ويهتم بنفسه. وتظهر أعراض السكر بشكل متفاوت بين المرضى صغار السن، ومن يقابلهم من كبار السن، ويكون الاختلاف واضحاً أيضاً بين مريض السكر الذكور والمريضة الأنثى؛ فاختلاف الجنس عامل مهم لظهور أعراض السكر وتباينها. في مرض السكر من النوع الأول، يهاجم الجهاز المناعي الخلايا المسؤولة عن إفراز الأنسولين في البنكرياس ويتلفها، بدلاً من مهاجمة وتدمير الجراثيم والفيروسات الضارة، كما يفعل في الحالات الطبيعية عادةً. ونتيجة لذلك يبقى الجسم مع كمية قليلة من الأنسولين، أو دون أنسولين على الإطلاق. وفي هذه الحالة، يتجمع السكر ويتراكم في الدورة الدموية، بدلاً من أن يتوزع على الخلايا المختلفة في الجسم. وليس معروفاً حتى الآن ماهية المسبب العيني الحقيقي لمرض السكر من النوع الأول، ولكن يبدو أن التاريخ العائلي يلعب على الأرجح دوراً مهماً. فخطر الإصابة بمرض السكري من النوع الأول يزداد لدى الأشخاص الذين يعاني أحد والديهم أو إختهم وأخواتهم من مرض السكر. عند المصابين بمقدمات السكر (التي قد تتفاقم وتتحول إلى السكر من النوع الثاني)، والسكر من النوع الثاني، تقاوم الخلايا تأثير عمل الأنسولين، بينما يفشل البنكرياس في إنتاج كمية كافية من الأنسولين للتغلب على هذه المقاومة. في هذه الحالات، يتجمع

السُّكر ويتراكم في الدَّورة الدَّموية، بدلاً من أن يتوزَّع على الخلايا ويصل إليها في مختلف أعضاء الجسم.

المضاعفات قصيرة المدى النَّاجمة عن السُّكر من النوعين الأوَّل والثَّاني تتطلَّب المعالجة الفوريَّة. فمثل هذه الحالات التي لا تتمَّ معالجتها فوراً قد تؤدِّي إلى حصول اختلاجات وإلى غيبوبة. ومن أهمِّ مضاعفات مرض السُّكر قصيرة المدى:

فرط السُّكر في الدَّم.

مستوى مرتفع من الكيتونات في البول.

نقص السُّكر في الدَّم.

أمَّا المضاعفات طويلة المدى النَّاجمة عن السُّكر فتظهرُ بشكل تدريجيٍّ. ويزداد خطر ظهور المضاعفات كلِّما كانت الإصابة بالسُّكر في سنٍّ أصغر، ولدى الأشخاص الذين لا يحرصون على موازنة مستوى السُّكر في الدَّم. وقد تؤدِّي مضاعفات السُّكر في نهاية المطاف إلى حصول إعاقات أو حتَّى إلى الموت، ومن أهمِّ مضاعفات مرض السُّكر طويلة المدى:

مرض قلبي وعائيٍّ.

ضرر في الأعصاب أو اعتلال عصبيٍّ.

ضرر في الكليتين أو اعتلال الكلية.

ضرر في العينين.

ضرر في باطن القدمين.

أمراض في الجلد وفي الفم.

مشاكل في العظام والمفاصل.

الإصابة بالأنفلونزا والتهاب الرئتين.

الإصابة بأمراض القلب.

الإصابة بفقر الدم: فقر الدم هو الحالة التي يفتقر فيها جسم المريض لما يكفي من خلايا الدم الحمراء الصحية لحمل الأكسجين الكافي إلى أنسجة الجسم، ويُعرف فقر الدم على أنه هبوط في واحد أو أكثر من القياسات المتعلقة بكريات الدم الحمراء، وهي: تركيز الهيموجلوبين: هو الحامل الأساسي لغاز الأكسجين في الدم. الهيماتوكريت أو مكداس الدم: هو الراسب الدموي أو النسبة المئوية لحجم خلايا الدم الحمراء من إجمالي حجم الدم. تعداد كريات الدم الحمراء: هو عبارة عن عدد كريات الدم الحمراء الموجودة في حجم معين معرف مسبقاً من حجم الدم الكلي. تعريف فقر الدم حسب الجنس هو كما يلي: الذكور: يُعرف فقر الدم لدى الذكور مع قيم أقل من 13.5 g/dL لتركيز الهيموجلوبين، وقيم أقل من 41 بالنسبة المئوية للهيماتوكريت. الإناث: يُعرف فقر الدم لدى الإناث مع قيم أقل من 12 g/dL لتركيز الهيموجلوبين، وقيم أقل من 36 بالنسبة المئوية للهيماتوكريت. تحوي خلايا الدم الحمراء على الهيموجلوبين، وهو بروتين غني بالحديد، يمنح الدم لونه الأحمر. الهيموجلوبين يمكن خلايا الدم الحمراء من نقل الأكسجين من الرئتين إلى بقية أعضاء الجسم، ونقل ثاني أكسيد الكربون من الجسم عودةً إلى الرئتين، بحيث يمكن إخراجهِ من الجسم في عملية الزفير. معظم

خلايا الدّم، بما فيها خلايا الدّم الحمراء، يتمّ إنتاجها باستمرار في نخاع العظم، وهو عبارة عن مادة أسفنجية حمراء اللون، موجودة داخل تجويفات العظام الكبيرة في الجسم. ومن أجل إنتاج الهيموجلوبين وخلايا الدّم الحمراء يحتاج الجسم إلى الحديد، ومعادن أخرى، وعندما يُعاني الإنسان من الأنيميا، فإنّ جسمه لا ينتج ما يكفي من خلايا الدّم الحمراء، إنّما يضيع الكثير منها أو يتلفها بسرعة تفوق قدرته على إنتاج خلايا دم جديدة. تتعدد أعراض فقر الدم لأن نقص الأكسجين يؤثر على جميع خلايا الجسد، وتختلف هذه الأعراض باختلاف شدة الفقر، أهم هذه الأعراض هي: الشعور بالضعف أو الإرهاق أو التعب العامّ. صعوبة التركيز والإحساس بالدوخة. الأرق. حصول تشنّجات في السّاق. يعاني المريض من ضيق في التنفّس وصداع، خاصّةً أثناء التمارين الرياضية أو بذل مجهود. الجفاف وتصلّب الأظافر. عدم تحمّل الجو البارد، بسبب نقص مخزون الحديد. الشّعور بارتفاع في حرارة الجسم، وعدم القدرة على تحمّل الجوّ الحار. إحساس المريض بخدرانٍ عامّ في جسمه خاصّةً في اليدين، أو إحساسه بوخزٍ كالإبر في جسمه. اشتهاً أكل أشياء أخرى غير الطّعام، مثل: التّراب، والشّمع، والعشب، والورق، والجليد، وغيرها، وهذه الأعراض تحدث عند المريض بفقر الدّم بسبب الحاجة للحديد، ويسمّى القطا، أو شهوة الغرائب. الإصابة بمتلازمة قمل السّاقين، وهو أكثر شيوعاً عند الأشخاص الذين يعانون من فقر الدّم بسبب نقص كمّية الحديد. حدوث الاضطرابات السلوكيّة عند الأطفال، وانخفاض الأداء المدرسيّ لدى الأطفال في سنّ الدّراسة. يعاني المريض من أعراض عصبيّة أهمّها الخدران في مختلف أنحاء الجسم، وهذا في حالات فقر الدّم بسبب نقص فيتامين (ب12). فقدان في الذاكرة، ولكن هذا العرض ليس دائماً بل هو قليل

الظهور. الاكتئاب، والهلوسة، وتغيّر في الشخصية. صعوبة في النّظر، ولكن في حالاتٍ نادرة. لفقر الدم عدة مضاعفات، وتختلف باختلاف المسبب وبشكل عام، هذه أهم المضاعفات التي يجب الانتباه لها: فرط التّعب، ففي حالات فقر الدّم الصّعبة من الممكن أن يشعر المريض بالتّعب، لدرجة تمنعه من القيام بواجباته اليوميّة البسيطة جدّاً، إذ يكون متعباً جدّاً، ويصعب عليه اللعب أو العمل. ضرر في الأعصاب، حيثُ يعتبر فيتامين B 12 ضرورياً وحيويّاً، ليس فقط لإنتاج خلايا الدّم الحمراء السليمة، وإنما أيضاً لعمل جهاز الأعصاب بشكل سليم. تغيّرات في الحالة الإدراكية، حيثُ يؤدّي النّقص في فيتامين B 12 إلى التأثير على عمل الدّماغ الطبيعيّ. الموت، فهناك أنواع معيّنة من فقر الدّم التي تنتقل بالوراثة، مثل فقر الدّم المنجليّ، قد تسبّب مضاعفات طبيّة حادّة، تشكل خطراً على الحياة. وفقدان كمّيات كبيرة من الدّم خلال فترة زمنيّة قصيرة يؤدّي بصورة عامّة إلى فقر الدّم، والذي قد يكون قاتلاً في هذه الحالة.

تناول الطعام الغير صحي، فالوجبات الجاهزة المليئة بالدهون تسبّب الشعور بالتعب والكسل.

الوجبات السريعة أو بالإنجليزية "Fast Food"، هي الأطعمة التي يتم تحضيرها بوقتٍ أقل من الوجبات العادية المُحضرة في البيت، وهي سهلة التّحضير ولذيذة المذاق، مثل "البرغر"، و"البيتزا"، و"الساندويش" بأنواعها المختلفة، حيثُ أن هذه الوجبات التي ذكرناها وغيرها مما تُعدّه المطاعم العالميّة المشهورة غنيّة بالدهون، والمواد الحافظة، والسكّريات، والسّعرات الحرارية، والتي من شأنها أن تؤدّي بأضرار.

تعتبر الوجبات السريعة من أنواع الطعام التي يُفضلها عددٌ كبيرٌ من الناس؛ وذلك لتوفير الوقت والجهد، ولسهولة إعدادها كذلك، وما يجب الإشارة إليه أن الوجبات السريعة لا تقتصر فقط على الوجبات الجاهزة، والتي يتم الحصول عليها من المطاعم، بل تشمل كذلك الوجبات التي يتم إعدادها في البيت، والتي تحمل المواصفات نفسها، وأكثر ما يعيب الوجبات السريعة هو احتواؤها على نسبٍ كبيرةٍ من الدهون، والسعرات الحرارية، الألياف والفيتامينات، عدا عن قلة جودة الوجبة، فغالباً ما يتم تحضيرها بمكوناتٍ معدةٍ قبل وقتٍ طويلٍ بحجة الإسراع في تجهيز الوجبات للزبائن. للوجبات السريعة أضرار كثيرة تهدد صحة الإنسان إذا أسرف في أكلها، واعتاد عليها، ومن هذه الأضرار:

السمنة: تعتبر الوجبات السريعة من أهم العوامل المؤدية إلى الإصابة بمرض السمنة، وذلك لاحتوائها على نسبٍ عاليةٍ من الزيوت المهدرجة الضارة، والسعرات الحرارية، ولا يتوقف تأثير السمنة على زيادة الوزن في بعض مناطق الجسم كالخصر والأرداف، بل يمتد تأثيرها إلى تعريض الجسم للإصابة بأمراض القلب والكولسترول، وضغط الدم. قرحة المعدة: تساهم الوجبات السريعة بدرجةٍ كبيرةٍ في الإصابة بقرحة المعدة، نتيجةً لكثرة التوابل والنكهات الحارة المستخدمة في الوجبة الواحدة، بجانب المشروبات الغازية التي تؤذي بطانة المعدة إذا بالغ الشخص بتناولها.

التوتر والاكتئاب: يؤدي الإكثار من تناول الوجبات السريعة إلى الإصابة بالاكتئاب في أغلب الأحيان؛ بسبب خلو هذه الوجبات

من فيتامين (ب) وفيتامين (د) وأوميغا 3، بالإضافة إلى أنها قد تسبب التوتر للإنسان، بسبب ارتفاع نسبة الأملاح في هذه الوجبات.

الزهايمر: أثبتت دراسات حديثة أن الإكثار من تناول الوجبات السريعة، يزيد من خطورة الإصابة بمرض الزهايمر؛ بسبب خلو هذه الوجبات من فيتامين (هـ)، بعكس الأطعمة الأخرى التي تشتمل على هذا الفيتامين والتي تعزز عمل المخ وتنشط الذاكرة.

ارتفاع نسبة الأملاح في الوجبات السريعة، يتسبب في حدوث مشكلات صحية في القلب والكلى، بالإضافة إلى ارتفاع ضغط الدم.

- الجفاف ونقص السوائل في الجسم، فالماء يشكل نسبة كبيرة من مكونات الخلية، وبالتالي عندما تنقص السوائل في الخلية تصبح القدرة على القيام بالوظائف و المهام قليلة.

عدم التعرض للهواء الطلق وضوء الشمس فهو يسبب الخمول والكسل والتعب.

لأشعة الشمس فوائد كثيرة لجسم الإنسان، ومن هذه الفوائد:

تقوي جهاز المناعة لدى الإنسان.

إمداد الجسم بالدفء والضوء.

تقوم أشعة الشمس بقتل البكتيريا الضارة.

أثبتت دراسات عديدة أن التعرض لأشعة الشمس بأوقات معينة و لفترات محدّدة

يساعد في الوقاية من السرطانات.



تمدّدنا أشعة الشمس بفيتامين (د) الهام لبناء العظام، بالإضافة إلى أنّه يحمي من أمراض القلب.

علاج الاكتئاب؛ فعندما تصل أشعة الشمس إلى شبكية العين، تُساعد الجسم على الاسترخاء.

تعالج بعض أنواع الأمراض الجلدية مثل: الصدفية، والأكزيما.  
تساعد على الوقاية من بعض الأمراض وأهمّها السكريّ، وارتفاع ضغط الدم. تعمل أشعة الشمس على تنشيط عمل الدورة الدموية في الجسم.  
تُساعد على تخفيف آلام المفاصل.

تفيد الشعر كثيراً؛ إذ إنّها تساعد على منع تساقطه، وذلك بتعريض الشعر للشمس يومياً لمدة عشر دقائق تقريباً.

تحوي أشعة الشمس على عدّة فوائد كما ذكرنا، ولكنها تحوي أيضاً على عدّة أضرار، وذلك بسبب تواجد الأشعة فوق بنفسجية فيها، ومن أهم أضرارها هي:

تتسبّب في ضмор الأنسجة المطاطية في الجلد.

تسبّب سرطان الجلد.

التعرّض لأشعة الشمس بشكل مباشر يؤدّي إلى أن تتضرّر شبكية العين.

سبب رئيس لشيخوخة البشرة و ظهور التجاعيد.

تؤدي إلى الإصابة بتصبّغات الجلد.

سبب في ظهور النمش و الكلف.

أفضل فترة لتعرض الإنسان لأشعة الشمس هي في ساعات الصباح الأولى؛ حيث تبدأ الشمس بالشروق إلى أن يحين وقت الظهر لأن الشمس في وقت الظهيرة تكون في ذروتها، وهنا لا يجب التعرض للشمس لأن أشعتها تكون قوية ومؤذية، ولا يمكن الاستفادة منها، أما في وقت العصر فيعد وقتاً مناسباً أيضاً للتعرض لأشعة الشمس غير الضارة ولمدة لا تتجاوز النصف ساعة. يمكن الوقاية من أشعة الشمس بأساليب متعددة منها:

" وضع الواقي المناسب للبشرة عند التعرض لها، ويمكن ارتداء قبعة لحماية الرأس من الأشعة المباشرة للشمس، كما ويمكن أيضاً ارتداء النظارات لحماية شبكية العين من الأشعة الضارة للشمس".

اضطرابات الغدة الدرقية، حيث أن الغدة الدرقية تسيطر على عمليات الأيض في الجسم التي تحول الطعام إلى طاقة يستخدمها الجسم في الحركة والنشاط. الجلوس لفترات طويلة سواء أمام التلفاز أو الكمبيوتر، فالجلوس على نفس الهيئة لفترات طويلة يؤدي إلى استنزاف الطاقة.

لا شك بأن الجلوس لساعات طويلة أمام التلفاز أو الكمبيوتر مع التحديق المستمر فيه يضر بصحة الجسم ويساعد في إصابته ببعض الأمراض، ومنها: إضعاف النظر، يتسبب الجلوس لساعات طويلة أمام التلفاز أو الكمبيوتر في العتمة بإلحاق الضرر بحدقتي العينين، حيث تضيق حدقتي العينين عند متابعة التلفاز في الظلام لفترة وطويلة، مما يتسبب في توسعهما المفاجئ والسريع عند إشعال الضوء أو الانتقال إلى منطقة مضاءة، كما أن متابعة التلفاز

أو الكمبيوتر في العتمة تجبر العينين على التركيز على أضواء التلفاز أو الكمبيوتر فقط والتي تقوى وتضعف بحسب الذبذبات الضوئية الصادرة منه، والتي تتسبب بدورها في إجهاد العين وإتعاها من خلال التوسع والتقلص المتكرر الذي يحدث لحدقة العين أثناء ذلك، مما يؤدي إلى الإضرار بهما مع الوقت. الإصابة بالسكر والقلب، يتسبب متابعة التلفاز لفترة طويلة في قلة نشاط وحركة الأشخاص، بالإضافة إلى تناولهم الكثير من الطعام غير الصحي كنوع من التسلية أثناء متابعة التلفاز، وهذا كله يزيد من خطر الإصابة بالسكر والقلب، حيث أكدت الدراسات بأن كل ساعتين يتم إهدارهما في متابعة التلفاز ترفع من خطر التعرض للسكر بمعدل 20%، بينما ترفع من خطر التعرض للقلب بمعدل 15%، كما ترفع من عدد حالات الوفاة بمعدل 13%. انتشار البدانة بين الأطفال، تسبب متابعة الأطفال للتلفاز أو الكمبيوتر لفترات طويلة في رفع معدل البدانة بين الأطفال، نظراً لانشغالهم عن اللعب والحركة بالجلوس لمتابعة لتلفاز، كما أكدت الدراسات بأن الأطفال البدنيين أكثر عرضة للإصابة بضغط الدم المرتفع من غيرهم.

ساعد التلفاز أو الكمبيوتر في تقطع العلاقات الاجتماعية والأسرية لدى العديد من الأشخاص، فبدلاً من قضاء وقت الفراغ في زيارة الأقارب والأصدقاء أو الخروج في نزهة ممتعة مع العائلة، يقضي الكثيرون أوقات فراغهم في متابعة لساعات طويلة، دون التغيير في روتين حياتهم، نظراً لكون التلفاز أو الكمبيوتر أحد الطرق السهلة والمريحة والتي توفر المتعة والتشويق لمتابعيه دون الاضطرار للخروج من البيت. ساعد التلفاز أو الكمبيوتر في نشر وتغيير الكثير من عادات بعض الدول والمناطق

المحافظة واكتسابها عادات الدول المتحررة، حيث قامت البرامج التلفزيونية الأجنبية المدبلجة والمترجمة إلى اللغة العربية في نشر عادات وتقاليده هذه الدول بين الفئات الشابة في المجتمعات العربية، والتي لا يتماشى الكثير منها مع عادات أخلاق الشعوب العربية. قلة النوم أو النوم المتقطع والسهر لفترات طويلة.

لا يخفى على أحد الفوائد الجليلة التي يتحصّل الإنسان عليها من النوم المناسب بعدد الساعات المناسبة، حيث يُساعد على الشعور بالانتباه والراحة، ولأهميته أيضاً على الصحة والجمال والصحة الذهنية. كما يُساعد النوم على زيادة مخزون الطاقة في الجسم، وتجديد خلايا وأنسجة الجسم، كما أنه هام للجهاز العصبي، ويساعد على تنشيط الذاكرة... الخ السهر اصطلاحاً هو تأخير وقت النوم إلى ساعات متأخرة من الليل، ولهذا جعل النهار للمعيشة والعمل وقضاء الحوائج، والليل للنوم والراحة. ولكن أسلوب الحياة العصري والعولمة وانتشار وسائل التطور في التكنولوجيا على قطاع واسع وبأسعار لينة رخيصة، أدت إلى الإخلال بهذا النظام فصرنا نسهر إلى ساعات متأخرة من الليل ونعوّض مكانها فننام في النهار.

قد يكون السهر انعكاساً لأسباب فسيولوجية ناتجة عن اختلال إفراز هرمون الميلاتونين الذي يؤثر مباشرة في عملية النوم. وقد يكون أيضاً هروب من واقع نعيشه، أو تغطية لمشاكل معينة: كأن يكون هناك مشاكل في العمل، الدراسة، الزواج... الخ ونترجم هذا الواقع وتلك المشاكل بالهروب منها كأن نقضي ساعات طوال أمام التلفاز أو جهاز الكمبيوتر، كما قد يكون تعبيراً عن اضطراب نفسي يحتاج إلى معالجة ومتابعة كالقلق أو

الاكتئاب أو التوتر. كما أن التنشئة الاجتماعية تلعب دوراً هاماً و فاصلاً في موضوع السهر، حيث أن الطفل لم يربى على الإحساس بأهمية الوقت في حياته. و توجه أصابع الاتهام إلى الإعلام بكافة أشكاله الذي صدر لنا قنوات تلفزيونية و محطات إذاعية تعمل طوال النهار فلا تكل و لا تمل ! و قد أشار البعض إلى أن السهر يدل على قلة الوازع الديني، حيث أن مَنْ يسهر يبتعد عن وصايا الرسول عليه الصلاة و السلام فيما يخص البدن و أهمية النوم. و مِنْ هنا كان السهر أو عدد ساعات النوم القليلة ينطوي على أضرار و مخاطر للإنسان، حيث أن للسهر أضرار صحية و نفسية و اجتماعية. و مِنْ الأضرار الصحية للسهر:

إن عدم أخذ القسط الكافي من النوم يؤدي إلى ظهور أعراض منها: التعب، القلق، التوتر العصبي، ضعف التركيز، سرعة الغضب، و بعض المشكلات الجلدية كالبتور.... الخ.

إن قلة النوم تسبب خللاً في جهاز المناعة، حيث أن جهاز المناعة يصاب بالتشويش عند حدوث اختلاف في الدورة اليومية لساعات اليقظة و ساعات النوم.

إن السهر يؤدي إلى تشوهات قوامية نتيجة الجلوس لفترات طويلة أمام التلفاز مثلاً، فإنه يصيب الهيكل العظمي بتشوهات في العظام، و الانحناء في العمود الفقري.

يؤدي إلى حدوث اسوداد تحت العينين.

يؤثر على القلب (بالنسبة للرجال).

6 يؤدي لحدوث سرطان الثدي (بالنسبة للنساء).

إن السهر يؤدي إلى الأرق، فإن امتد الأرق ليالي كثيرة انحطت قوى الشخص و توقف العقل عن الإنتاج و سيطر على المؤرق التشاؤم و الميل للوحدة.

كما كشفت دراسة أميركية حديثة أن السهر يزيد من مستوى هرمون الجوع و يقلل من مستوى هرمون الشبع في الجسم.

نقص بعض العناصر مثل فيتامين B12 والكالسيوم والزنك.

انخفاض تركيز السكر في الدم.

التوتر والقلق النفسي والضغطات الشديدة على الجسم.

الضغط النفسي هو رد فعل طبيعي للجسم يقوم به من أجل الدفاع عن نفسه أمام أية أخطار و تهديدات، وهذه الحالة طبيعية؛ حيث تحفز الجسم على اتخاذ التدابير اللازمة لحمايته من أي أضرار، ولكن إذا بقيت حالة الطوارئ معلنة من دون أي نتائج، فإن الجسم يبدأ يتعرض للتعب والإرهاق والأضرار النفسية التي قد ترافقها بعض الأضرار الجسدية. وقد تكون هذه الضغوطات النفسية ضغوطات طبيعية تحدث لجميع الناس وتتلاشى من دون تدخل، أو قد تكون متراكمة منذ فترة زمنية وهذه الضغوطات تسبب الكثير من الآلام والأمراض الجسدية، بينما هناك بعض الضغوطات النفسية التي تنتج من صدمة معينة تحدث بصورة مفاجئة وغير طبيعية.

الوقوف بطريقة خاطئة مما يسبب استهلاك الكثير من الطاقة ثم يبدأ الجسم بالشعور بالخمول والكسل.

التعرض للملوثات البيئية والجوية.

ممارسة التمارين الرياضية بإفراط مما يؤدي إلى استهلاك الطاقة الموجودة في الجسم وتعب في العضلات.

الاكتئاب، فهو المسبب الرئيس للإصابة بالكسل والخمول وعدم الرغبة بالحركة. يُعدّ الاكتئاب من أحد أكثر أنواع اضطراب المزاج شيوعاً، ويؤثر على تفكير وعواطف الشخص، ويؤدي إلى فقدان اهتمام الشخص بالأنشطة اليومية؛ نسبة كبيرة من الناس حول العالم مصابون بالاكتئاب، والأشخاص في أيّ عمرٍ معرضون للإصابة بالاكتئاب، لكن غالباً ما تكون ذروة الإصابة به في العشرينيات، كما يتأثر المصابون بالأمراض المزمنة إذا أصيبوا بالاكتئاب، فتزداد حينها نسب الوفيات في الفئة المصابة بالأمراض المزمنة والاكتئاب معاً. من الجدير ذكره أنه لا بُدّ من الاهتمام بهذا الاضطراب لأنّ الأفكار الانتحارية تزداد لدى المُصابين بالاكتئاب، أو قد تخطر لديهم أيضاً أفكار لقتل الآخرين. مزاج الإنسان هو وصفٌ لحالة الشخص العاطفية والشعورية، ويوصف المزاج بالفرح والحزن والغضب والانفعال؛ حيثُ تؤثر العوامل الخارجية والداخلية عليه، فمن الطبيعي أن يتغيّر مزاج الشخص من وقتٍ لآخر، ولكن في الوقت نفسه فإنّ الإنسان الطبيعي يُمكنه أن يتحكّم بمزاجه ويُسيطر عليه. حتّى يتم تشخيص الشخص بأنّ لديه اضطراباً في المزاج يجب أن يُعاني من نطاقٍ غير طبيعي من تغيّرات المزاج، وأن لا يستطيع التحكم والسيطرة عليه، فيحدث له شعور بالضيق، ويؤثر على حياته الاجتماعية والعملية.

طرق علاج الخمول والكسل:



- تناول الغذاء الصحيّ الغنيّ بالعناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم للتجدد والنشاط.
- شُرب الماء بكميات مناسبة بما لا يقل عن ثمانية أكواب يومياً.
- تناول العصائر الطبيعية باستمرار على مدار اليوم.
- التخلص من القلق والاكتئاب والتوتر.
- الابتعاد عن الجلوس لفترات طويلة بنفس الهيئة، والتعرض للهواء الطلق وضوء الشمس.
- تناول المكملات الغذائية التي تقوم بتعويض ما يحتاجه الجسم من بعض العناصر مثل فيتامينB12 والزنك والكالسيوم.
- ممارسة التمارين الرياضية بصورة معتدلة وعدم الإفراط.
- التقليل من تناول المنبهات مثل الشاي والقهوة والمشروبات الغازية التي تسبب إدرار البول وسهولة التخلص من سوائل الجسم.



الملل:

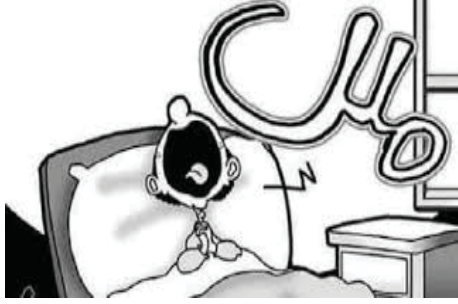


من سمات الحياة المعاصرة و عيوبها ظاهرة الملل التي تتسلل إلى نفوس الكثير من الناس، فكثيراً ما تلتقي عدداً من الناس و تجلس معهم تحدثهم فيشتكوا لك الفراغ و الملل في الحياة، و ترى بعضهم يعاني فعلاً من ذلك و ربما أصابه الاكتئاب بسبب عدم قدرته على استغلال وقت الفراغ لديه و التخلص من الملل، و إنّ الناس حيال هذه الظاهرة مختلفون في ردّات أفعالهم، فمن الناس من يستسلم لها و يرفع الراية البيضاء، لتتمكّن هذه الآفة من الاستيلاء على نفسه و قلبه، و بالتالي يبقى أسيراً لها غير قادرٍ على التّحرك و العطاء، و من الناس من يتحدّى هذه الظاهرة و يقهرها بعزيمةٍ و بصيرةٍ.

يجب أن يدرك الإنسان أنّ وقته و حياته كلّها محسوبة عليه، و إنّ من الأمور التي يسأل عنها الإنسان يوم القيامة شبابه و حياته فيما أمضاه و شغله، فإن شغله بالطاعة عاد عليه بالنفع بالدنيا و الآخرة، و إن شغله بالمعصية أورده المهالك، و قد بين النبي صلى الله عليه و سلّم أنّ الفراغ هو نعمةٌ يحسد عليها كثيرٌ من الناس، ذلك بأنّ الطاعات و الأعمال الصالحة تتطلّب مساحةً من الوقت و الفراغ و بدونها لا يستطيع الإنسان الاستزادة منها. أن يتبع الإنسان أساليب تقضي على الملل في حياته، منها أن يقوم الإنسان بأداء مهام

متنوعة، أو يقوم بأداء الأعمال بصورة مختلفة، حتى يبتعد الإنسان عن الروتين القاتل في الحياة و الذي بدوره يسبب الملل، كما على الإنسان أن يضع هدفاً في حياته و أن يضع الطرق المناسبة للوصول إلى الهدف و يحرص عليها، فالإنسان بدون هدفٍ بلا شك سيتخلل الملل إلى حياته و يدمرها، كما من بين الأساليب التي تقضي على الملل الانكباب على العلم و تحصيله، فلطلب العلم لذةً في نفس طالباها و خاصةً حين يكون محباً للتخصص الذي يدرسه، كما أن من بين الأساليب التي تقضي على الملل مخالطة الصالحين و المؤمنين من الناس الذين تراهم ينتقون أطايب الكلام كما ينتقى أطايب الثمر.

أسباب الملل:



الابتعاد عن الحياة الاجتماعية: في العصر الحالي ظهرت التكنولوجيا ووسائل التواصل الاجتماعي وأثرت بشكل كبير على حياة الإنسان، فالبعض يجلس لساعات طويلة دون أن يشعر فتذهب حياته دون أن يتمتع بها مع الآخرين، والمُشكلة الحقيقية لا تكمن في كون الشخص يقرأ أو يتعلم على الإنترنت ، بل المُشكلة هي التّخاطب والتّحاور مع الآخرين كتابةً دون مقابلة شخصية ممّا

يجعل الحوار بارداً ومبتذلاً أحياناً، ومع مرور الوقت يشعر الإنسان بالملل والانطواء والعزلة عن الحياة شيئاً فشيئاً.

عدم الاهتمام بالوقت: الوقت مُهم جداً ويجب استغلاله بالشكل الصحيح، وإذا كانت حياة الشخص دون هدف أو عمل أو حتى هواية تُصبح الأيام شبيهة ببعضها البعض، والنتيجة هي الملل.

يؤكد علماء النفس أنَّ أي عمل تريد تنفيذه ينبغي قبل كل شيء أن تدرك فوائده، ليكون العمل فعالاً ويُعطي النتائج المطلوبة، لذلك فإن النبي صلى الله عليه وسلم عندما أراد أن يحدثنا عن أهمية الوقت استخدم أهم لحظة في تاريخ المؤمن، وهي وقوفه بين يدي خالقه سبحانه وتعالى، فقال: لا تزولا قدما عبد حتى يُسأل عن أربع، ومنها عن وقته فيما أنفق، فربط بين استثمار الوقت بما يرضي الله، وبين دخول الجنة والأسئلة التي سيواجهها كل منا.

تقول الدراسات الحديثة أن الإنسان الذي يعرف كيف يستغل وقته في أعمال مفيدة ونافعة، يكون أكثر سعادة من أولئك الذين يضيعون أوقاتهم من دون فائدة، فالسعادة مرتبطة بما يقدمه المرء من أعمال نافعة، ابدأ بحفظ القرآن الكريم، عندها تبدأ رحلة السعادة مع كتاب الله تعالى، فالقرآن يعلمك كيف تستثمر وقتك بالكامل، فكل لحظة هناك عبادة أو ذكر أو صلة رحم أو عمل نافع أو علم نافع، فإذا أردت أن تحصل على السعادة فتعلم كيف تستثمر وقتك، ولا تترك حياتك ووقتك تبعاً للظروف المحيطة مثل قارب تتقاذفه الأمواج دون توجيه، فإن النتيجة ستكون الغرق. معظم الناس غير راضين عن حياتهم وواقعهم بسبب عدم معرفتهم لأهمية الوقت، وهذا ما يسبب لهم الكثير من الاضطرابات النفسية،

فعلماء النفس يؤكدون على أن معظم الأمراض النفسية تنشأ نتيجة عدم الرضا عن الواقع، هذه المسألة تسبب مشاكل نفسية وآلام لا تقل عن الآلام العضوية. تأمل آيات القرآن وتدبر معانيها يجعلك تدرك أن كل شيء في هذا الكون بيد الله تعالى، ولا يتم أمر إلا بإذنه، ولا يحدث معك شيء إلا بتقدير وعلم وحكمة منه عز وجل، هذا يجعلك ترضى عن كل ما يحدث معك، ويجعلك تشعر بمراقبة الله لك وعلمه بما يحدث معك، كثير من الأطباء النفسيين لا يفعلون أي شيء لمرضاهم أكثر من الاستماع إلى همومهم ومشاكلهم، وهذا بحد ذاته علاج للمريض النفسي. عندما تعلم بأن الله تعالى يرى ويسمع ويعرف كل ما يحدث معك، فإنك ستشعر بالرضا عن الواقع الذي تعيشه لأنه مقدر عليك، بالنتيجة فإن استثمار الوقت في ذكر الله تعالى يمنحك الرضا عن واقعك، وهذا يشعرك بالسعادة ويزيد من طاقتك في إنجاز أعمالك أو دراستك، بالتالي تكون قد خطوت خطوة على طريق النجاح، إذاً إدارة الوقت الناجحة تعني النجاح في الدراسة والعمل.

هناك فترة عمل يلتزم بها معظم الناس (من أجل لقمة العيش) مثل وظيفة أو عمل حر أو تجارة أو دراسة في مدرسة أو جامعة... الخ، هذه المدة تكون بحدود 8 ساعات يومياً، ويبقى لدينا وقت الفراغ الفعال: 15 - 8 = 7 ساعات! تصوروا أن معظم الوقت استنفذ على حاجات الإنسان الضرورية، ولم يتبق إلا 7 ساعات يمكن أن يستغلها في أشياء أخرى، لكن معظمنا لا يستفيد من هذه الساعات السبع. إن هذه الفترة كافية لتقوم بأشياء كثيرة، على رأسها حفظ القرآن، لكن معظم الناس لا يجدون وقتاً للقيام بمثل هذا العمل، مع العلم أنه أهم عمل في حياة المؤمن، لأنه سيغير الكثير، من خلال الطريقة الإبداعية سوف نرى بأن الإنسان

يمكن أن يستغل الـ 24 ساعة ويستثمرها بشكل فعال، حتى وقت نومه. من الأشياء العجيبة أن الدماغ أثناء النوم يبقى في حالة نشاط وعمل واسترجاع للذكريات وإجراء تنظيم لها، بل إن النوم يزيد من قدرة الإنسان على الإبداع، لذلك يجب استغلال هذه الفترة بالاستماع إلى القرآن الكريم والتعلم، موضوع التعلم أثناء النوم يشغل بال العلماء اليوم، حيث يحاولون رصد العمليات التي تتم في دماغ النائم، ومدى تأثيره بالكلمات التي يستمع إليها وهو نائم، وذلك من خلال جهاز المسح بالرنين المغناطيسي الوظيفي fMRI.

التفكير في المشاكل: الجميع لديه مشاكل، ولم يولد أحد إلا وتولد معه المشاكل فهذه هي سنة الحياة، لكن التفكير المفرط بهذه المشاكل وعدم حلها والتعامل معها بطرق صحيحة تجعل من الشخص يائساً فيمل من الحياة ويغرق في المشاكل دون أن يشعر بالحياة حوله.

لا يكاد يوجد على وجه هذه الأرض إنسان يخلو من المشاكل التي تواجهه في حياته، فطبيعة الحياة الإنسانية تفرض وجود مثل هذه الظروف حتى تتكامل الحياة البشرية بتناقضاتها وظروفها المختلفة، فالمشكلة هي حالة وظرف يقف أمام الإنسان، ويثير في نفسه مشاعر القلق والتوتر، بحيث يشعر بالرغبة في تجاوز تلك الحالة بما هو متاح أمامه من وسائل، فالطالب الذي يدرس مساقاً معيناً قد تواجهه مادة تتسم بالصعوبة، فيخشى منها وتُسبب له القلق والخوف من عدم القدرة على النجاح فيها واجتيازها، وبالتالي فقد يلجأ إلى وسائل عدة للتخلص من هذا الخوف أو اجتياز هذه

المشكلة، وقد يكون الأسلوب الذي يتّخذه مشروعاً كأن يجدّ ويجتهد في دراسة هذه المادة، وقد يلجأ إلى أسلوب غير مشروع أخلاقياً وقانونياً وهو الغش في الامتحان، ولا شك في أنّ المشاكل كثيرة ومتنوّعة، وتفرض على الإنسان أن يكون له منهج واضح في معالجتها وتجاوزها؛ حتى لا تكون عائقاً أمام مسيرة النجاح في حياته.

وللتغلب عليها أن يدرك الإنسان أنّ لكل مشكلة في الحياة حلاً، وأنّ عليه أن يحسن تحليل أسباب المشاكل التي تواجهه حتى يستطيع حلّها، وكم من أناس في الحياة فقدوا بوصلة حلّ المشاكل لديهم لعدم معرفة أسبابها، وتراهم يركّزون على تخفيف آثارها من خلال نتائجها، وهذا بلا شك منهج عقيم في معالجة المشاكل، ومثال على ذلك الإنسان الذي يواجه مشكلة نقصان دخله وعدم قدرته على سدّ احتياجاته المعيشية، فقد يكون سبب ذلك عدم اجتهاده في الحياة أو قلة حيلته، فعليه إذن أن يجتهد في سعيه، وأن ينوّع مصادر دخله، وأن يحتال لذلك بالحيل المشروعة والأفكار المبتكرة، ولا شك في أنّ ذلك سوف يوصله لحل مشكلته. ألا يراكم الإنسان المشاكل فوق ظهره، فكم من مشاكل استهان بها الإنسان، وألقاها وراءه، فإذا بها تتراكم فجأة كأنّها جبل أمامه، وحينئذ لا يستطيع مواجهتها، فالمشكلة ينبغي أن تُحلّ أولاً بأول، وألا يؤجل الإنسان عمل اليوم إلى الغد. أن يبتعد الإنسان عن روح الاستسلام، فالاستسلام أمام المشاكل لا يجدي نفعاً في حلّها، بل يضعف الإنسان ويجعله فريسة سهلة لها، فعلى الإنسان أن يتحلّى بالقوة والعزيمة لمواجهة مشاكل الحياة التي تواجهه مستعيناً بالله تعالى ومتوكّلاً عليه. و أن يتعاون الإنسان مع غيره، ممّن يثق في حلّ مشاكله ومشاكلهم، فاليد الواحدة لا

تصفق، كما أنَّ الجماعة والاجتماع هو قوة للفرد، والمجتمع في مواجهة المشاكل في الحياة. عدم إدراك النعم: إنَّ الله تعالى قد أنعم على كلِّ إنسان بنعمٍ تختلف من شخصٍ إلى آخر، فالنظر إلى ما في أيدي الآخرين تجعل الإنسان غير مدرك للنعم التي أنعمها الله عليه، ولو فكَّر الشخص بما لديه من نعم لوجد نفسه سعيداً، فالتعاسة مجرد شعور إنسانيّ يُمكن التخلُّص منه.

أنعم الله تعالى على الإنسان بالكثير من النعم التي لا تُعدّ ولا تُحصى، والإنسان العاقل هو مَنْ يتدبر في هذه النعم ويشكر الله تعالى عليها ويدعوه ليحفظها له، فقد قال تعالى: **(وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا إِنَّ اللَّهَ لَعَفُورٌ رَحِيمٌ {18/16})** [النحل:18]، وقال أيضاً: **(وَأَسْبَغَ عَلَيْكُمْ نِعَمَهُ ظَاهِرَةً وَبَاطِنَةً)** [لقمان: 20]، وقوله أيضاً: **(وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ {11/93})** [الضحى:11].

من أعظم النعم التي أنعم الله تعالى بها على الإنسان الإسلام، فالإسلام هو طريق الهداية الذي يقود إلى الجنة يوم القيامة، فلم يضع عزَّ وجل الحساب من دون أن يرسل الأنبياء والرسل لتوضيح الطريق السليم للنجاة يوم الحساب مع أنَّه عزَّ وجل قادرٌ على ذلك، فهو مالك الكون والمتصرف بكل ما فيه، كما أنَّ الله تعالى ميز الإنسان بالعقل لتمييز الأشياء الصحيحة من الأشياء الخاطئة، ثمَّ محاسبته على خياراته.

الابتعاد عَنِ الله عَزَّ وَجَلَّ: كُلَّمَا غَفَلَ قَلْبُ الْإِنْسَانِ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَاجَهَ الْمَلَلَ وَالضَّجَرَ  
وَالنَّكَدَ وَالْعِيشَ الضَّنْكَ وَقَلَّةَ الرِّزْقِ، فَقَدْ قَالَ اللَّهُ تَعَالَى فِي كِتَابِهِ الْعَزِيزِ: (وَمَنْ أَعْرَضَ عَنِ  
ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى {124/20}) [طه:124].

الغفلة عن الأمور البسيطة والمُمتعة: إذا حاولَ الشَّخص الذي يعاني مِنَ الملل أن يلتفت  
حواله ويرى كم مِنَ الأشياء الجميلة حوله والتي يمكن أن تسعده وتُدخل السَّرور عليه،  
فإنَّه سيجد الكثير مِنَ الأشياء التي تُعتبر حلماً عند الآخرين، فلو حاول الشَّخص الجلوس  
مَعَ أحد والديه والتَّكَلَّمَ مَعَهُمْ، فسيشعرُ بسعادة لا تتوفَّر للكثيرين مِنَ النَّاسِ.

الملل أمر غير مستحب وقاتل للوقت، ويقضيه الكثير مِنَ الناس في النوم وتأمُّل الحيطان  
والأسقف في المنزل، وهذه تصرفات خاطئة تؤثر على نفسيَّتهم بشكل كبير، وتُسبِّب لهم  
الشعور بالفراغ القاتل، فيجب على مَنْ يملك وقت فراغ كبير أن يشغله بأعمال مختلفة،  
وإيجاد أمور جديدة ليقوم بها ويشغل وقت فراغه. التطوُّرات التكنولوجية العظيمة في  
القرن الواحد والعشرين تساعد كثيراً في القضاء على الملل، والاختراعات التي حصلت في  
هذا القرن سهَّلت حياة الإنسان وسهَّلت له إيجاد الكثير مِّن الطرق للقضاء على الملل.



### كيفية التخلص من الملل:



تجربة عمل شيء جديد: قم بعمل شيء غير مألوف بالنسبة لك لو كان بسيطاً؛ كالسفر أو الخروج لمكان جديد، أو تناول الطعام في غير المطبخ أو في مطعم جديد. تصفح الإنترنت: تصفح المواقع المفيدة التي تحبها، واقرأ المقالات والمواضيع المفيدة التي تريد التزود منها.

ترتيب الأغراض: اعتنِ بنظافة غرفتك وخزانتك وخصّص بعض الوقت لذلك؛ فالترتيب أمر مهم في الحياة، بالإضافة إلى أنه أمر مسلّ ويبعث الطمأنينة في النفس. الخروج في البرية: اخرج لرحلات الصيد والتخييم حتى لو كانت قريبة من المنزل، وقم بتسلق الشجر والهبضات؛ فهذا مفيد للجسد ومفيد في التخلص من الملل وقضاء وقت جميل.

تابع مسلسلاً أو فيلماً سينمائياً: متابعة المسلسلات الكوميدية والدرامية أمر جميل ومسلسل، لكن يجب الحذر من عدم تناول كميات كبيرة من الطعام.

قراءة الكتب والروايات: حاول قراءة الروايات والقصص والكتب التي تحبها أو تحب طريقة كاتبها، وإن كنت من غير محبي القراءة حاول أن تجربها لمرة، ثم قرر المتابعة أو التوقف.

كتابة المذكرات: قضاء الوقت في كتابة المذكرات أمر ممتع، وربما يتطور لكتابة كتابك الخاص بك.

الرقص والغناء وتصفيف الشعر وتقليم الأظافر وترتيبها: تعتبر هذه الأمور من الأساسيات، وبها تستطيع قضاء الكثير من الوقت والقضاء على الملل والروتين الذي يحويه المنزل.

الطبخ: تعلم طبخة جديدة، وقم بتجربتها في مطبخك الخاص، والمفضل أن تتعلم طبخة غريبة في بلدك فيها الكثير من النكهة.

تحسين المنزل: قم بإضافة بعض اللمسات الجميلة لمنزلك من ديكور وطلاء جديد؛ فهو مفيد للراحة النفسية والقضاء على الملل، ويُعطي للمنزل شكل جديد يبعدنا عن الروتين الذي تراه العين.

تعلم لغة جديدة: تعلم لغة جديدة، وحاول التعرف على أشخاص يتحدثون بها وقم بالتبادل اللغوي معهم.

( انتهى السلوك السلبي العاشر " الكسل " )



## المصادر والمراجع:

أولاً: القرآن الكريم.

ثانياً: المراجع العربية:

- أبو غنيمة، محمد صبحي، نظرة في أعماق الإنسان - على ضوء (تفكير جديد في الطب)، منشورات مكتبة الأسرة الأردنية (وزارة الثقافة) - القراءة للجميع، 2010م.
- الباسوسي، أحمد، علاج الإدمان على الهيروين المخدر (طريقة للتغلب على الانتكاس بعد العلاج)، مركز الإسكندرية للكتاب، الإسكندرية، 2007م.
- بركات، محمد خليفة، المدرسة والمجتمع، الحلقة الدراسية الأولى للتربية وعلم النفس، القاهرة، 1995م.
- بستان، أحمد عبد الباقي، حسن جميل طه، مدخل إلى الإدارة التربوية، دار التعلم، الكويت، 1992م.
- بسيوني، فؤاد، الحقيقة والخيال في ظاهرة انتشار وإدمان المخدرات، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 2004م.
- تيم، محمود، تباً للمستحيل... لا مستحيل، دار النورس للنشر والتوزيع، بيروت، 2009م.
- جاسم، عمر، المخدرات وآفة المجتمعات، دار النهضة للنشر والتوزيع، بغداد، 2001م.
- الجبوري، جاسم، العقل الباطن " عالم خفي من الأسرار والرموز"، دار التراث للنشر والتوزيع، بغداد، 2000م.

- الجلبي، علي عبد الرازق، المشكلات الاجتماعية ( دراسات معاصرة في العنف)، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 2005م.
- الحناقي، عبد الناصر، الرموز والإشارات في خفايا العقل الباطن، دار المعرفة العلمية للنشر والتوزيع، بيروت، 2007م.
- الرفاعي، نعيم، الصحة النفسية ( دراسة في سيكولوجية التكيف )، مطبعة ابن حيان، دمشق، ط 6، 1983م.
- زايد، أحمد، العنف في الحياة اليومية في المجتمع المصري، المركز القومي للبحوث، القاهرة، 2002م.
- الساعاتي، حسن، النظريات الاجتماعية، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، القاهرة، 1999م.
- سلمان، يوسف، خفايا العقل الباطن، دار التقدم العلمي للنشر والتوزيع، بيروت، 2004م.
- سليم، أشرف محمد، رحلة في أعماق العقل الباطن، دار النهضة العربية للنشر والتوزيع، بيروت، 2009م.
- الشاذلي، كريم، عِش عظيمًا، دار أجيال للنشر والتوزيع، القاهرة، 2012م.
- الشاذلي، كريم، كم حياة ستعيش ؟، دار أجيال للنشر والتوزيع، القاهرة، 2011م.
- شتا، السيد علي، المدخل إلى علم الاجتماع، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، 1995م.
- صبحي، كريم، صعود القمة بالإرادة القوية، دار الإبداع الثقافي للنشر والتوزيع، بيروت، 2011م.
- صبري، جرجس، مشكلة السلوك السيكوباتي ( بحث في علم النفس الطبي الاجتماعي )، دار المعارف، القاهرة، 1946م.

- عبد الستار، إبراهيم، العلاج النفسي الحديث ( قوة للإنسان)، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت، 1980م.
- عبد المحمود، عباس أبو شامة، جرائم العنف وأساليب مواجهتها في الدول العربية، مركز الدراسات والبحوث، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض، 2012م.
- العبد، حامد عبد العزيز، علم نفس التفكير والقدرة، مكتبة النهضة العربية، القاهرة، 1976م.
- عفيفي، محمد كامل، الصحة واللياقة البدنية، دار حراء للنشر والتوزيع، القاهرة، 1997م.
- العلوان، عيبر سليمان، برمجة الحاسوب العقلي - قدرات غير محدودة، دار البيت العتيق للنشر والتوزيع، عمان، 2010م.
- فرج، عبد اللطيف حسين، الاضطرابات النفسية، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان، 2009م.
- فطيم، لطفي، مدخل إلى علم النفس الاجتماعي، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1995م.
- الفقهي، إبراهيم، المفاتيح العشر للنجاح، دار الراية للنشر والتوزيع، القاهرة، 2017م.
- الفقهي، إبراهيم، قوة الثقة بالنفس، دار سما للنشر والتوزيع، القاهرة، 2017م.
- القمش، مصطفى نوري، ود. خليل عبد الرحمن المعاينة، الاضطرابات السلوكية والانفعالية، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، 2007م.
- القوصي، عبد العزيز، أسس الصحة النفسية، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1970م.

- كامل، مجدي، الغذاء والصحة، دار الأمين للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، 1995م.
- كلالدة، ظاهر، القيادة الإدارية، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان، 2002م.
- كمال، طارق، سيكولوجية الشباب - تنمية الشباب اجتماعياً، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، 2005م.
- مبيضين، محمد وزميله، الرياضة والصحة في حياتنا، دار كنوز المعرفة للنشر والتوزيع، عمان، 2012م.
- محمد، عثمان، الأمراض التي يسببها الضغط النفسي، وطرق الوقاية منها، دار الفيصل للنشر والتوزيع، بغداد، 1998م.
- المرسي، الصفصافي أحمد، القيم الأسرية بين الأصالة والمعاصرة، دار الآفاق للنشر والتوزيع، القاهرة، 2001م.
- منسي، محمود عبد الحليم وآخرون، علم نفس النمو للأطفال، مركز الإسكندرية للكتاب، الإسكندرية، 2007م.
- ناصر، إبراهيم، مقدمة في التربية، الجامعة الأردنية، عمان، 1981م.
- نشواقي، عبد المجيد، علم النفس التربوي، دار الفرقان للنشر والتوزيع، عمان، 1996م.
- النقيب، يحيى، علم النفس الرياضي، الرئاسة العامة لرعاية الشباب، الرياض، 1990م.
- هبة، كارمن، غرائب وعجائب العقل الباطن، دار التقدم العلمي للنشر والتوزيع، بيروت، 2009م.
- ياسين، عطوف محمود، علم النفس العيادي ( الاكلينيكي )، دار العلم للملايين، بيروت، 1981م.

ثالثاً: المواقع الالكترونية:

[http://guilfordjournals.com/doi/abs/10.1521/adhd.10.1.6.20567?journalC  
ode=adhd==Religious views](http://guilfordjournals.com/doi/abs/10.1521/adhd.10.1.6.20567?journalCode=adhd==Religious%20views)

[https://www.psychologytoday.com/blog/evolution-the-self/200806/laziness-fact-  
or-fiction](https://www.psychologytoday.com/blog/evolution-the-self/200806/laziness-fact-or-fiction)

: [http://mawdoo3.com/%D8%A3%D8%B3%D8%A8%D8%A7%D8%A8\\_  
%D9%85%D8%B1%D8%B6\\_%D8%A3%D8%AF%D9%8A%D8%B3%D9%  
88%D9%86](http://mawdoo3.com/%D8%A3%D8%B3%D8%A8%D8%A7%D8%A8_%D9%85%D8%B1%D8%B6_%D8%A3%D8%AF%D9%8A%D8%B3%D9%88%D9%86)





## المحتويات

5.....	المقدمة.....
9.....	السلوك السلبي الأول " التدخين":.....
9.....	التدخين:.....
16.....	مكونات الدخان:.....
19.....	علم الوظائف العضوية للتدخين:.....
21.....	أضرار التدخين:.....
24.....	طرق الإقلاع عن التدخين:.....
28.....	أعراض ترك التدخين:.....
33.....	السلوك السلبي الثاني " الحسد":.....
33.....	الحسد:.....
35.....	أسباب الحسد:.....
36.....	أنواع الحسد:.....
37.....	أضرار الحسد:.....
38.....	أعراض الحسد:.....
39.....	أعراض العين:.....
40.....	الفرق بين العين والحقد والغبطة والحسد:.....
49.....	السلوك السلبي الثالث " الخجل":.....
49.....	الخجل:.....
51.....	أعراض الخجل:.....
53.....	انعكاسات الخجل و آثاره:.....
53.....	أسباب الخجل:.....

54.....	العوامل التي تُساهم في علاج الخجل:
56.....	الفرق بين الحياء والخجل:
57.....	مميزات الرجل الخجول:
61.....	السلوك السلبيّ الرابع " الخوف ":
61.....	الخوف:
66.....	أنواع الخوف:
67.....	أسباب الخوف عند الإنسان:
69.....	طرق طرد الخوف من حياة الإنسان:
73.....	السلوك السلبيّ الخامس " ضعف الشخصية ":
73.....	تعريف الشخصية:
78.....	ضعف الشخصية:
80.....	صفات ضعف الشخصية:
81.....	أسباب ضعف الشخصية:
83.....	علاج ضعف الشخصية:
87.....	الشخصية القويّة:
89.....	عوامل بناء الشخصية القويّة:
93.....	السلوك السلبيّ السادس " الطمع ":
93.....	الطمع:
99.....	طرق القناعة:
109.....	السلوك السلبيّ السابع " الغضب ":
109.....	الغضب:
113.....	طباع الغاضبين:
115.....	إستراتيجية تبقيك قادراً على التحكم بغضبك:
117.....	كيفية التعامل مع الغضب:

السلوك السلبي الثامن " الغيبة والنميمة "	123
الغيبة:	123
النميمة:	127
طرق التخلص من عاداتي الغيبة والنميمة:	129
السلوك السلبي التاسع " الكذب "	131
الكذب:	131
أولاً: الكذب لغة:	131
ثانياً: الكذب اصطلاحاً:	131
أضرار ومساوئ الكذب:	134
أسباب ودواعي الكذب:	135
أنواع الكذب:	136
السلوك السلبي العاشر " الكسل "	141
الكسل:	141
أسباب الشعور بالخمول والكسل:	144
طرق علاج الخمول والكسل:	159
الملل:	160
أسباب الملل:	161
كيفية التخلص من الملل:	168
المصادر والمراجع:	171